

Partituri pentru dormitor

Dezvăluirea secretelor
intimității sexuale în căsnicie



Dr. Kevin Leman

Îți dorești o viață sexuală activă, împlinitoare?

Poți să compui o simfonie sexuală frumoasă. În *Partituri pentru dormitor*, psihologul și expertul în probleme de familie dr. Kevin Leman explică clar: Dacă tu și partenerul tău lucrați în tandem, veți crea unele din cele mai minunate simfonii auzite vreodată!

Aveți nevoie doar de exercițiu... și de o atitudine corectă, spune dr. Leman. Sexul are de-a face cu calitatea întregii voastre vieți de dragoste, nu doar cu poziționarea trupurilor voastre. Așadar, de ce să nu lași deoparte inhibițiile și să-i oferi partenerului tău de viață cel mai bun dar pe care i-l poți oferi – un partener sexual plin de entuziasm?

Dacă dorești să progresezi de dragul celei mai bune căsnicii pe care ți-o poți imagina, această carte este pentru tine. Ea îți va provoca gândirea, te va ajuta să-ți începi bine căsnicia sau, dacă ești deja căsătorit, să treci de la monotonie la incântare.

Citește răspunsurile la cele 30 de întrebări intime pe care ai dorit întotdeauna să le pui!



DR. KEVIN LEMAN, psiholog cunoscut la nivel internațional, autor care a câștigat mai multe premii, personalitate cunoscută la radio și televiziune și vorbitor apreciat, și-a învățat ascultătorii din lumea întreagă și i-a amuzat cu umorul și cu psihologia lui practică.

A fost invitat la numeroase programe de radio și televiziune, inclusiv la *The View*, *Today*, *Oprah*, *The Early Show*, *Live with Regis and Kelly*, *Focus on the Family* și *LIFE Today*. Dr. Leman și soția lui, Sande, locuiesc în Tucson, Arizona, și au cinci copii.

Din cărțile lui devenite bestsellere amintim: *The Birth Order Book*, *Have a New Kid by Friday* și *Șapte lucruri pe care el nu ți le va spune niciodată*.

ISBN 978-606-92296-5-5



EDITURA IMAGO DEI
www.imagodei.ro

Ce spun cititorii despre *Partituri pentru dormitor*

„Este cea mai incredibilă carte despre căsnicie pe care am citit-o vreodată! A clarificat atât de multe lucruri în mintea mea și m-a ajutat să înțeleg mai bine mintea soțului meu. Căsnicia noastră este de o sută de ori mai bună decât ar fi fost dacă n-am fi citit această carte. Fiecare cuplu trebuie să citească *Partituri pentru dormitor*!”

„În sfârșit! Un bărbat care înțelege într-adevăr sexul dintr-o perspectivă feminină. Aceasta nu este bâlbâială psihologică, nici un sondaj despre sex dintr-o revistă pentru femei, ci se ocupă de realitate... este onestă și e o sursă de inspirație.”

„Uau! Eram deja un admirator al stilului direct al dr. Leman și această carte m-a făcut să-l apreciez și mai mult. Aplicați principiile din *Partituri pentru dormitor* și vom vedea căsniciile schimbate... familii schimbate!”

„*Partituri pentru dormitor* m-a ajutat să văd unde greșeam în căsnicia mea față de soția mea mai bine de opt ani. Acum căminul nostru – și dormitorul nostru – este un loc foarte diferit și iubitor.”

„Grupul nostru de mame de preșcolari au citit *Partituri pentru dormitor* ca o lectură recomandată de club; lectura cărții a produs cea mai mare participare pe care am avut-o vreodată. Discuțiile au fost pline de viață și nu a trecut multă vreme până când toată lumea a radiat de un nou entuziasm referitor la căsniciile lor.”

„Directă în ce privește sexul, chiar dacă e scrisă de un creștin. Într-o seară i-am spus soțului meu: «Această carte spune că bărbaților le place _____.» El a zâmbit și a spus: «Mmm, hmm.» Am fost uimită; niciodată n-am știut acest lucru. Această carte vă va face să râdeți și să roșiți. «Domnul Fericit» este mult mai fericit acum în căminul nostru.”

„Această carte este excepțională! În sfârșit cineva mi-a răspuns la toate întrebările pe care îmi era jenă sau teamă să le discut cu altcineva. Perspectiva dr. Leman mi-a schimbat modul în care mi-am privit relația cu soțul meu în ultimii 15 ani.”

„Dacă ai căzut într-o rutină sexuală, *Partituri pentru dormitor* te va scoate de acolo și îți va oferi o perspectivă cu totul diferită asupra sexului. Și ce să vă mai spun despre amuzamentul de care veți avea parte!”

„Iară și informativă, *Partituri pentru dormitor* abordează un subiect delicat cu har și umor. Chiar mai mult, este atât de practică. Această carte mi-a schimbat radical atitudinea față de soțul meu și față de relația noastră intimă.”

„Suntem căsătoriți de 29 de ani. *Partituri pentru dormitor* ne-a ajutat să găsim încântarea – din nou!”

„*Partituri pentru dormitor* constituie un material excelent pentru un curs introductiv despre sex, dar de asemenea ne-a invitat pe mine și pe soțul meu să atingem un nivel mai profund de intimitate după zece ani de căsnicie. Înainte nu aveam nicio idee ce anume ne lipsea!”

„Am primit această carte ca dar de nuntă și ea ne-a ajutat să ne începem viața noastră împreună mergând pe calea cea bună. O recomandăm călduros tuturor.”

Partituri pentru dormitor

Dezvăluirea secretelor
intimității sexuale în căsnicie

DR. KEVIN LEMAN

Editura Imago Dei
Oradea, 2011

Cuprins

	<i>Notă pentru cititor</i>	9
1	<i>Povestea a două cupluri</i>	11
2	<i>Un pat aglomerat</i>	33
3	<i>Muzică, dans și ritm</i>	53
4	<i>Cum să înveți să cânti: Prima noapte și după aceea</i>	71
5	<i>O unire foarte specială: Poziții sexuale</i>	89
6	<i>ABC-ul orgasmului</i>	101
7	<i>Plăceri orale</i>	121
8	<i>Doar pentru bărbați</i>	131
9	<i>Doar pentru femei</i>	145
10	<i>Treizeci și unu de arome – și niciuna nu e înghețată!</i>	161
11	<i>Cum să renunți la inhibiții</i>	181
12	<i>Cel mai mare dușman al sexului</i>	195
13	<i>IQ-ul tău sexual</i>	203
14	<i>Prea epuizată ca să ții de plăcere</i>	213
15	<i>Sexul în iarna vieții</i>	229
16	<i>Când balena poartă tanga</i>	241
Epilog	<i>Într-adevăr, un dar foarte bun</i>	251
	<i>Întrebări și răspunsuri cu dr. Kevin Leman</i>	255
	<i>Despre dr. Kevin Leman</i>	287

Notă pentru cititor

S-ar putea ca unele lucruri pe care le vei citi în această carte să ți se pară prea necizelate sau prea directe pentru gusturile tale. Concepția despre sexualitate a fiecărei persoane (și mediul din care provine, care informează gândirea și tiparele relaționale) diferă. Totuși, dacă dorești să faci progrese pentru a avea cea mai bună căsnicie pe care ți-o poți imagina, atunci această carte este pentru tine. Ea îți va lărgi și îți va provoca înțelegerea cu privire la sex. În loc de a fi un manual care să te învețe cum să faci sex, este mai mult o provocare de a te întreba tu însuți de ce să faci sex și cum să faci sex mai bine.

Partituri pentru dormitor: Dezvăluirea secretelor intimității sexuale în căsnicie nu a fost menită să te facă să te simți vinovat pentru ceea ce ai făcut sau nu ai făcut, ci mai degrabă să te ajute să pricepi exact ce se petrece în creierul tău și în relația ta cu partenerul tău de viață (sau cu viitorul partener), astfel încât să poți avea o viață sexuală împlinitoare.

Dacă participi în prezent la consiliere premaritală, citește capitolele 1 până la 4 și capitolele „Doar pentru bărbați” și „Doar pentru femei”. Dar te rog să te oprești aici – și să aștepti să citești restul cărții după ce te căsătorești.

Povestea a două cupluri

În urmă cu 21 de ani, când s-au căsătorit, Jim și Karen erau amândoi virgini. La fel ca multe cupluri tinere, aveau concepții cât se poate de nerealiste despre sex. „Când mai bine, când mai rău” ar putea descrie destul de exact viața lor sexuală după luna de miere; de fapt niciodată nu au reușit să controleze situația până după aproape 15 ani de la căsătoria lor.

Iată ce s-a întâmplat. Jim căuta întotdeauna (și mai rău, credea că a găsit) „soluția magică”. Încerca ceva nou – modul cum o ținea pe Karen, cum îi conducea mișcările sau îi atingea cu tandrețe un loc delicat – și, când o auzea gemând, el se fixa pe ceea ce tocmai făcea, gândindu-se: *Ei bine, acesta este secretul; acest lucru îi va elibera agresivitatea sexuală.*

Deși Karen se bucura cu adevărat de noua atingere, ea a învățat să fie conservatoare cu gemetele ei, deoarece, odată ce Jim auzea unul, era sigur că avea să facă *exact același lucru* în următoarele 50 până la 100 de ori când făceau dragoste. Karen nu a înțeles niciodată de ce era nevoie de o sută de perioade de

tăcere pentru a-i șterge lui Jim din minte acel singur geamăt din trecut, dar așa stăteau lucrurile cu Jim. El a devenit atât de previzibil încât ceea ce odată o făcuse să fie mai fierbinte ca o zi de august, acum o transforma într-un ghețar. Jim devenea frustrat, gândindu-se (dar niciodată exprimându-se verbal): *Știu că fac ceea ce trebuie. Odată a dat rezultate! De ce nu funcționează și acum? Probabil că nu o fac destul de delicat (sau destul de rapid, sau altă variație).*

Când m-am întâlnit prima dată cu Jim, i-am dat o temă simplă. I-am spus: „Jim, vreau să mergi acasă, să te uiți în dulapul soției tale, apoi să te uiți într-al tău. Spune-mi dacă observi vreo diferență.”

„Nu trebuie să merg acasă pentru a face acest lucru, dr. Leman”, mi-a spus el. „Cunosc bine dulapurile noastre.”

„Bine. Când te uiți la pantofi, observi vreo diferență?”

„Da, ea are 50 de perechi, iar eu am trei.”

„Dă-mi voie să ghicesc – pantofi pentru serviciu, pantofi pentru tenis și pentru lucrul în curte.”

„Așa e.”

„Acum, dacă îi numeri hainele și apoi le numeri pe alte tale, ce descoperi?”

„Aș avea nevoie de un calculator ca să le număr pe ale ei, dar aș putea să le număr pe ale mele folosindu-mi cele zece degete.”

„Ce îți spune lucrul acesta?”

„Că îi place să-și cumpere haine?”

„Ei bine, da, dar în legătură cu sexul, ce înseamnă asta?”

„Ei bine, nu are prea multe ținute sexy, dacă la asta te referi.”

Pricepând că subtilitatea nu era punctul forte al lui Jim, am decis să fiu mai direct: „Jim, ceea ce încerc să spun este că soției tale pare să-i placă ceva mai multă varietate decât ție. Ea nu dorește să poarte aceeași rochie luni, miercuri și vineri. De fapt, poate că nu vrea să poarte aceeași ținută nici măcar în fiecare luni. Îi place varietatea.”

„Vezi, unii dintre noi, bărbații, abordăm sexul ca un manual de fotbal. Știm ce trebuie să facem, cum să procedăm și unde dorim să ajungem. Problema cu metoda aceasta este că soțiile

noastre se plictisesc curând de rutină. Ne pot anticipa acțiunile și pot să prezică, cu o aproximație de zece secunde, cât timp ne vom ocupa de partea de sus înainte de a ajunge la partea de jos. Soția ta dorește mai mult de atât.”

Am văzut cum mintea lui Jim începea să se lumineze. Părea să priceapă ceea ce îi spuneam.

„Iată care e sarcina ta, Jim”, am continuat eu. „Din punct de vedere sexual, soția ta nu va fi aceeași femeie marți seara care a fost sâmbătă seara. Într-o noapte s-ar putea să fie gata pentru o aventură sau un galop rapid în forță. Va dori pur și simplu să treci la treabă. În unele dimineți s-ar putea să dorească sex lent, fără grabă, când ție îți va trebui mult timp s-o convingi că e pregătită pentru aceasta. Sarcina ta este să descoperi din ce parte bate vântul în ziua respectivă.”

Nu a fost nevoie de mai mult decât atât. N-a trebuit să-l trimit pe Jim la o terapie cu un partener de sex surogat (nici n-aș face vreodată așa ceva). N-a fost nevoie să se uite la niște filme, nici să-și cumpere „jucării sexuale” de o sută de dolari. De fapt, Jim a înțeles faptul că, așa cum am scris într-o altă carte, sexul începe în bucătărie – e o chestiune ce ține de întreaga zi. El a adoptat o mentalitate nouă și, după spusele lui Karen, a devenit un virtuoz în dormitor.

Acum, șapte ani mai târziu, sexul permează practic tot ceea ce fac Jim și Karen. Dacă nu ai experimentat acest lucru, îți va veni greu să crezi ce „lipici” marital uimitor poate fi sexul. Cu trei ani în urmă, Jim a fost prins într-o slujbă pe care o ura. Șeful lui era hotărât să devină cel mai urât om la est de Mississippi. Când ești pe la patruzeci și ceva de ani, a te simți prins în cursă este cel mai neplăcut sentiment care există. Jim abia se putea forța să meargă la birou, dar având gemeni care erau la gimnaziu (urmând să meargă la colegiu într-un viitor nu prea îndepărtat) și doi țânci care tocmai intraseră în clasa întâi, nu prea avea de ales. Nu era momentul să facă o schimbare financiară riscantă.

Într-o vineri Jim a primit un e-mail de la Karen. Era primul lucru pe care l-a văzut atunci când s-a așezat la birou.

Am vești bune! Copiii mai mici vor fi la bunica peste noapte, iar băieții mai mari vor pleca la grupul de tineri. Am făcut rezervare pentru ora opt la Palazzi's [restaurantul preferat al lui Jim]. Dacă poți veni acasă pe la șase, vom avea o oră și jumătate să ne bucurăm de aperitivele – pe care plănuiesc să le „port”. Apropo, dacă te vei uita în servietă, vezi găsi o fotografie la minut. Consideră-l ca „meniul” tău înainte de cină. Abia aștept să te văd.

A ta, Karen

Știi ce și-a spus Jim după ce a citi acel e-mail? Ține minte, ajunsese într-un impas în ce privește slujba, iar dificultățile financiare erau tot mai mari. Șeful lui era un nemernic care îi făcea viața de zi cu zi un adevărat iad. Dar chiar și în aceste condiții, Jim închise e-mailul și își spuse: „Sunt cel mai norocos bărbat din lume.”

A avea o viață sexuală minunată este o experiență înviorătoare; ea poate uni un soț și o soție într-un mod care nu poate fi egalat de nimic din experiența umană. Faptul că știi că miresei tale îi pasă cu adevărat de tine, că soțul tău îți dorește trupul mai mult ca orice altceva, lucrurile acestea întăresc un bărbat sau o femeie în moduri profunde și diverse.

Apropo, copiii lui Jim și ai lui Karen au beneficiat enorm de pe urma acestui e-mail. Când, în cele din urmă, Jim și Karen i-au luat pe copiii mai mici de la locuința bunicii, Jim abia a așteptat să-i vadă. Din cauză că a fost satisfăcut din punct de vedere sexual, el se putea acum pune în întregime la dispoziția lor, ascultându-i vorbind despre cum și-au petrecut ziua și făcându-și timp să-i culce. Și să nu credeți că ei nu au observat cât de plini de afecțiune au fost Jim și Karen în acea seară. Aceasta le-a dat un sentiment de siguranță și de fericire, făcându-i să gândească: *Suntem în cea mai bună familie în care ar putea fi cineva.*

În cazul lui Jim și a lui Karen, împlinirea sexuală nu a venit peste noapte. Dar atunci când a venit, a schimbat totul în casa

lor. Să spunem adevărul, Jim și-ar da viața pentru Karen, ar încasa un glonț pentru ea fără a se gândi de două ori. Nu există nimic ce n-ar face pentru ea.

. . .

Mark și Brenda s-au confruntat și ei cu o provocare de natură sexuală. Au fost activi sexual înainte de căsnicie și amândoi au recunoscut că sexul era destul de încântător. Dar, după cum se poate prevedea în cazul cuplurilor care se implică în relații sexuale înainte de căsătorie, viața lor sexuală s-a răcit la puțină vreme după nuntă. Mark nu părea să mai fie la fel de dornic cum fusese înainte, iar Brenda era mult mai puțin îndrăzneată.

La început Mark și Brenda s-au gândit că era din cauza copiilor. Brenda a rămas gravidă la începutul căsniciei lor și acum aveau doi copii sub vârsta de cinci ani. Totuși, în timp, sexul a devenit chiar mai puțin frecvent, până când a ajuns să fie aproape un rău necesar stânenitor, un lucru pe care cei doi îl făceau deoarece se gândeau că, ei bine, trebuiau oricum să-l facă – cel puțin o dată pe lună.

Mark avea o slujbă bine plătită și un șef bun, dar trăia cu un stres uriaș. Ca agent comercial, dacă Mark avea rezultate bune, era recompensat cu generozitate. Dacă se încadra în treimea inferioară, urma să fie concediat. Valoarea îi era apreciată după cifrele ultimului trimestru.

Mark a crezut că pusese mâna pe o afacere ce valora mai multe sute de mii de dolari; mai trebuia doar ca firma să semneze actele. Totuși, când a intrat în biroul cumpărătorului, a fost șocat să audă: „Îmi pare rău, Mark, dar am hotărât să facem afacerea cu altcineva.”

„Cred că glumiți! Am lucrat la asta timp de două luni și săptămâna trecută ați spus că afacerea părea încheiată. Ce trebuie să facem ca să redobândim acest parteneriat de afaceri?”

„E prea târziu pentru aceasta”, răspunse cumpărătorul. „Am semnat deja un alt contract.”

Șocat, Mark s-a îndreptat spre mașină zăpăcit. A răspuns

instinctiv la telefonul mobil atunci când acesta a sunat, dar imediat își dori să nu fi răspuns.

„Hei, Mark”, țipă șeful lui la telefon. „M-am gândit să te invit la masă la noul restaurant italian pentru a sărbători încheierea afacerii cu Andreeson.”

În acel moment Mark și-a dorit să înghită telefonul celular.

Cinci ore mai târziu, după un prânz solitar și cu mult alcool, Mark a început să se gândească ce a ajuns viața lui. Anul trecut câștigase o sumă de șase cifre, dar siguranța slujbei îi era întotdeauna amenințată – după cum îi reamintise șeful lui atunci când a auzit noutățile referitoare la afacerea cu Andreeson.

Câtă vreme trecuse de când el și Brenda au avut un timp amuzant împreună? Mark și-a adus aminte de zilele când erau nedespărțiți și nu puteau să-și desprindă mâinile unul de celălalt; acum erau ca doi colegi de cameră care împărțeau același pat, dar nu multe alte lucruri. De când au sosit copiii se simțeau închiși în locuința lor (ce e drept minunată) de 325 de metri pătrați. Mark tânjea după zilele când el și Brenda puteau face ca lumea să dispară pentru câteva ore în timp ce stăteau pierduți unul în brațele celuilalt.

Decis să facă o schimbare, Mark o sună pe Brenda și îi mărturisi: „Am avut o zi cu adevărat dezgustătoare. Putem să ieșim deseară în oraș?”

A fost un strigăt de ajutor emoțional din partea lui Mark – mai mult decât unul fizic – dar Brenda nu l-a priceput. Și ea a avut o zi agitată. Și, din cauză că a pierdut contactul cu soțul ei și nu era în stare să citească emoția din cererea lui, i-a răspuns tăios: „Mark, e ora cinci! Nu pot face rost de un baby-sitter atât de târziu. Ce ai de gând să faci? *Niciodată* nu-mi spui din timp ce vrei să faci.”

Mark ar fi dorit să-i spună Brendei că îi era dor de ea. Și-ar fi dorit mult ca ea să fie femeia plină de pasiune care fusese odată, cea care era dispusă să lipsească de la ore ca să se „distreze” puțin. Dar deja riscase o dată în acea zi și uite unde ajunsese! Așa că deveni defensiv.

„Ah, las-o baltă”, spuse el și închise telefonul.

Mark se opri la o cârciumă pe drumul spre casă și jucă biliard până la orele 11 seara. Știa că va trebui să suporte o grămadă de critici din partea Brendei pentru întârzierea lui, dar ea nu înțelegea tensiunea care-l apăsă pe el.

De asemenea, Brenda nu știa că Mark se masturba de două sau trei ori pe săptămână – și, de fiecare dată când o făcea, simțea cum dorința pentru Brenda ca persoană îi scădea încă puțin. Se săturase să fie acceptat fără nicio tragere de inimă, dar niciodată dorit.

De partea ei, Brenda era prea ocupată cu copiii ca să observe ceva. De fapt, era chiar mulțumită că Mark nu mai făcea presiuni asupra ei în ce privește sexul; era prea obosită chiar pentru a se mai gândi la așa ceva. Niciodată nu-i trecuse prin minte că Mark luase problema „în propriile mâini” și că era destul de expert în a ascunde pornografia de pe computer pentru ca ea să n-o găsească niciodată.

Ceea ce Brenda n-a priceput era cât de mult îi costa această iarnă sexuală în calitate de cuplu și că, dacă nu luau măsuri ca să schimbe situația, probabil că în mai puțin de cinci ani aveau să divorțeze.

Copiii observaseră că mami și tati erau rareori drăgăstoși unul față de altul și că adesea erau foarte nervoși. Puteau simți că dincolo de fațadă era o nemulțumire care clocotea. Dar deoarece problema nu era discutată niciodată, trăiau cu teama și lipsa de siguranță pe care o creează un astfel de mediu.

Brenda a devenit tot mai concentrată pe copii, încercând să-și umple golul emoțional prin afecțiunea copiilor. Mark a devenit tot mai preocupat de muncă și, acasă, de computer.

Amândoi trăiau tristul adevăr descris în această poezie anonimă.

Zidul

Poza lor de nuntă îi sfida de pe masă,

Pe aceștia doi ale căror minți nu se mai intersectau.

*Trăiau cu o baricadă atât de groasă între ei
Încât nici berbeculele cuvintelor,
Nici artileria atingerii n-o puteau dărâma.*

*Undeva, între primul dinte al fiului lor cel mai mare
Și graduarea fiicei lor celei mai mici
Se pierduseră unul pe altul.*

*În toți anii lor împreună descâlciră încet
Acel ghem de ață numit sine,
Și, în timp ce trăgeau de nodurile încăpățânate,
Fiecare își ascundea căutarea de celălalt.*

*Uneori ea plângea noaptea
Și implora întinericul șoptitor să-i spună cine era ea.*

*El stătea alături de ea, sforăind ca un urs în hibernare,
Inconștient de iarna prin care trecea ea.*

*Odată, după ce făcură dragoste,
El dori să-i spună cât de frică îi era de moarte,
Dar, temându-se să-și arate sufletul gol
Îi vorbi în schimb despre frumusețea sânilor ei.*

*Ea se înscrise la un curs de artă modernă,
Încercând să se regăsească în culori aruncate pe o pânză.
Plângându-se altor femei despre bărbații insensibili.*

*El se urcă într-un cavou numit „Birou”,
Își cufundă mintea într-un giulgiu de pagini cu cifre
Și se îngropă în clienți.*

*Încet, zidul dintre ei creșcu,
Consolidat de mortarul indiferenței.*

*Într-o zi, întinzând mâna pentru a se atinge unul pe altul
Au dat de un zid pe care nu-l puteau străpunge,
Și, ferindu-se de răceala pietrei,
Fiecare se retrase dinspre străinul de partea cealaltă.
Căci dragostea nu moare într-o clipă de luptă înfuriată,
Nici atunci când trupurile înfocate își pierd fierbințeala.*

*Ea stă gâfâind, epuizată,
Murind lângă un zid pe care nu l-a putut escalada.*

• • •

Două cupluri. Două situații. O realitate. Dacă crezi că sexul nu e important, te înșeli. Mulți oameni au fost răniți de sex și de amintirile sexuale. (Vom discuta despre acest aspect mai târziu într-un capitol ulterior.) Dar, dacă ești căsătorit, sexul va fi una din cele mai importante părți ale vieții tale, fie că vrei să fie așa, fie că nu. Dacă nu tratezi sexul în acest fel – ca o problemă de supremă importanță – atunci nu-ți acorzi prea mare atenție nici ție, nici partenerului tău și nici copiilor.

De fapt, această carte s-ar putea să fie una greu de citit. Cu siguranță a fost una greu de scris, deoarece în societatea noastră ne este greu să discutăm despre sex. O, da, *facem glume* pe seama sexului, îl degradăm prin povestiri, filme și reviste murdare, dar nu discutăm niciodată despre sexul marital așa cum l-a conceput Dumnezeu. Sexul în cadrul căsniciei – în opinia mea, cel mai important și singura formă potrivită de sex – este ignorat și cuplurile plătesc un preț îngrozitor atunci când se confruntă cu această tristă realitate.

Dar atunci când dai oamenilor posibilitatea să discute despre sex într-un cadru caracterizat de siguranță, nu-i mai poți opri! Odată ce încep, doresc să discute despre sex deoarece știu că sexul reprezintă o forță puternică în viețile noastre de persoane căsătorite.

Speranța mea este ca această carte să-ți extindă și să-ți provoace gândirea cu privire la sex. Nu este doar un manual care să te învețe diferite tehnici; mecanismele fizice nu sunt atât de dificile. Este mai mult o provocare de a te întreba tu însuși de ce faci sex și cum poți să faci sex mai bine. Doresc să retrezesc în tine experiența comună de a te bucura de acest dar minunat în călătoria ta alături de partenerul tău de viață. Aceasta nu este o carte care să te facă să te simți vinovat, ci mai degrabă ar trebui să-ți lărgească gândirea și să-ți dea posibilitatea să ai parte și tu

de o viață sexuală activă și împlinitoare cu persoana pe care o iubești.

S-ar putea ca această carte să nu-ți ofere toate răspunsurile, dar îți va oferi o mulțime de răspunsuri. Nu sunt specializat în terapie sexuală, sunt psiholog. Cu toate că vom discuta despre aspectul fizic al sexului, specialitatea mea are de-a face cu ceea ce se petrece în creierul tău și în relația ta. Aici este punctul în care majoritatea căsnicilor trebuie să primească vindecare în primul rând.

Mai mult, dacă relația este una sănătoasă, de obicei problemele privitoare la aspectul fizic se vor rezolva de la sine. Dacă, în calitate de cuplu, decideți să deveniți aventuroși din punct de vedere sexual, să știți că nu veți face lucrurile în mod perfect; veți falimenta și am speranța că veți râde atunci când se va întâmpla așa ceva. Nimeni nu are o viață sexuală așa încât fiecare experiență să fie una de nota zece. Trebuie să vă mulțumiți de obicei cu note de opt sau șase și, din când în când, chiar cu un trei.

Dar această carte este scrisă pentru voi, ca cuplu, pentru a vă ajuta să înțelegeți ce dar unic și minunat sunteți unul pentru celălalt, cât și căile unice și minunate prin care vă puteți exprima dragostea într-un mod fizic și cu adevărat plăcut.

Experiența mea cu mii de cupluri m-a convins că acest dar minunat al sexului face ca totul să fie mai frumos. Viața sexuală a cuplului este de obicei un microcosmos al căsniciei. Din când în când mai întâlnești câte un cuplu care are o viață sexuală grozavă dar o căsnicie nesatisfăcătoare, însă această situație este rară, ceva ce poți vedea doar o dată la mai mulți ani. Cel mai adesea, dacă mariajul este pe punctul de a eșua, viața sexuală se va îndrepta și ea în aceeași direcție.

„1

DORINȚELE NOASTRE CELE MAI PROFUNDE

Doresc să spun un cuvânt bărbaților chiar de la început. Știu, știu – abia așteptați să ajungem la subiectele într-adevăr interesante. Dar, mai întâi, dați-mi voie să plasez sexul marital

într-un context complet diferit. Trebuie să știți că în fiecare zi, în interiorul ei, o femeie își întreabă soțul: *Mă iubești cu adevărat? Îți pasă cu adevărat de mine?*

Cum măsoară ea dragostea? Cum știe ea dacă soțului îi pasă cu adevărat de ea? De obicei nu în dormitor. Dacă există vreun lucru care inhibă o femeie, este sentimentul că soțului ei îi pasă doar de sex. Dacă o soție crede că rolul ei principal este să fie un recipient mereu disponibil al avansurilor soțului ei, ea se simte înjosită și nerespectată.

Bărbaților, dacă atitudinea voastră a ajuns: *Ei bine, iubito, vom face dragoste deseară sau nu?* voi nu vă dați seama cât de mult pierdeți. Cu această atitudine tot ce veți obține – în cel mai bun caz – va fi o soție care își face datoria, dar niciodată una pasionată. Pot să vă învăț tehnica sexuală cea mai bună din lume, dar, dacă aveți această atitudine, viața voastră sexuală va ajunge totuși în impas.

Ceea ce o aprinde sexual pe o femeie este atunci când soțul ei o ajută la treburile casei, când nu lasă dezordine în urma lui, când o ajută cu copiii, când o scoate în oraș și, în general, când *se îngrijește de ea*. Dacă un soț face aceste lucruri cu consecvență și amabilitate, fără a se considera un martir, el va descoperi că, în șase cazuri din zece, soția lui va fi dispusă și dornică să se bucure de o viață de dragoste activă și împlinitoare. Va fi un răspuns firesc la un stil de viață caracterizat de afecțiune sinceră.

Să discutăm despre acel șase din zece. Femeilor, poate că acest lucru vă va surprinde, dar adevărul este că, mai mult decât își doresc să aibă relații sexuale cu voi pentru propria satisfacție sexuală, soții voștri doresc să vă satisfacă pe voi. S-ar putea să vi se pară că este vorba doar despre el, dar ceea ce dorește el cu adevărat din punct de vedere emoțional este să vadă cât de mult vă bucurați de plăcerea pe care v-o poate oferi. Dacă nu reușește să facă acest lucru, din diferite motive, va ajunge să se simtă inadecvat, singuratic și neiubit. Majoritatea dintre noi, bărbații, dorim să fim eroii soțiilor noastre.

Teoria mea este că noi, bărbații, încă suntem băiețeii care am fost odată. Încă dorim să plăcem celei mai semnificative femei

din viața noastră. Când aveam șase ani aceasta însemna să plăcem mamei; acum, când avem 26 (sau 36, 46, 66), e vorba de mirea noastră.

Atunci când într-o căsnicie sexul moare, bărbatul își pierde ceva ce este foarte important pentru el – încrederea că își poate satisface fizic soția. Și o femeie își pierde satisfacția că are un bărbat care este fascinat de frumusețea ei.

Pentru că sexul are de-a face într-un mod atât de profund cu ceea ce suntem ca bărbați și femei, el se leagă în cele mai mici detalii cu cele mai mărunte elemente din fiecare căsnicie. Dacă un cuplu îmi descrie viața lor sexuală, în doar zece minute îmi fac o idee destul de clară despre ce se petrece în restul căsniciei lor. Așa că, deși doresc să vă ajut să vă îmbunătățiți tehnica sexuală, vreau, de asemenea, să vă amintesc că sexul este parte a unei *relații*.

SEXUL GURMAND

Din punct de vedere biologic oricine poate realiza un act sexual, așa cum fiecare copil de cinci ani își poate face un sandviș cu pastă de arahide. Dar, dacă dorești o masă pretențioasă la un restaurant de lux, trebuie să găsești un bucătar-șef.

De exemplu, toată lumea poate găti un pește. Poți scoate din apă mrețele lunecoase, poți să nu te deranjezi să le scoți măruntaiele sau să le cureți de solzi, ci doar să le arunci într-o tigaie fără vreun condiment sau o anumită pregătire și să le prăjești. Vei avea de mușcat din solzi, de cules măruntaiele peștelui de printre dinți, dar încă vei mai găsi unele bucăți de pește bune de înghițit. Ai prăjit un pește.

Dar, dacă îl pregătești așa, el va avea un gust dubios și peștele bun nu are un astfel de gust. Știu despre ce vorbesc. Unchii mei de origine suedezo-norvegiană au fost pescari. Se pricepeau să pregătească peștele!

Îmi amintesc că, pe când eram copilaș, unchiul meu m-a întrebat: „Fiule, îți place să mănânci pește?”

„Nu.”

„Acest pește îți va plăcea.”

„Nu, mulțumesc”, am răspuns cu vocea mea stridentă de copil. „Eu nu mănânc pește. Nu-mi place peștele.”

El zâmbi cu un zâmbet de cunoscător, apoi îmi întinse o monedă strălucitoare de 25 de cenți. „Nu vrei să guști o singură bucată dacă îți dau asta?”

În zilele acelea, o monedă de 25 de cenți îți putea aduce mult mai mult decât o bilă de gumă de mestecat, așa că am acceptat oferta. Dar nu m-am oprit la o mușcătură; am mâncat 13 din acele mrene micuțe. În toată viața mea n-am gustat ceva atât de bun!

Diferența constă în faptul că unchiul meu știa ce face. El a tăiat cu atenție fileuri din pește, a îndepărtat cu pricepere toate oasele, apoi a pus peștele în apă sărată, care a scos tot sângele și alte lucruri pe care nu le dorești. Apoi a pus peștele într-un sos făcut din făină, ouă și lapte, și l-a prăjit exact cât avea nevoie.

Un bucătar-șef nu este un bucătar „înnăscut”. El merge la școală, studiază arta gătitului, stăpânește folosirea condimentelor și modul de prezentare și apoi experimentează ceea ce îi iese cel mai bine. Un „bucătar-șef” sexual priceput face același lucru. Un soț iubitor va învăța rapid că prezentarea înseamnă totul pentru o femeie. Pentru a capta cu adevărat simțurile unei femei, un soț trebuie să fie conștient de modul în care se prezintă atunci când dorește să facă sex. Deoarece bărbații se excită foarte ușor, prezentarea este adesea ignorată și bărbatul este neîndemânatic, stângaci și adesea ofensator în modul în care se apropie de soția lui pentru intimitate sexuală.

Bărbaților, aveți încredere în ce vă spun: modul în care vă prezentați „dragostea arzătoare” contează cu adevărat și este ceva de care trebuie să țineți cont. Soția voastră dorește că știe că sunteți un tată bun, cât și o persoană amabilă și generoasă; dar, la fel de mult dorește să știe că puteți atinge orice loc potrivit.

Prea multe cupluri căsătorite se mulțumesc cu o viață sexuală de calitate a doua. Soțul dorește să-și folosească soția pentru a obține eliberarea biologică, iar soția poate că dorește să-și facă datoria față de soț doar pentru a evita săcâielile lui

permanente (și, uneori, solicitările directe). Dar nu acesta e lucrul pe care ar trebui să-l dorească oricare dintre ei. Nimeni nu este împlinit atunci când sexul este cerut cu disperare și oferit în silă.

Așadar, faceți pasul hotărâtor! Treceți plini de bucurie de la sexul de tip „unt de arahide cu gem” la o intimitate asemenea mesei la un restaurant de lux. Nu vă mulțumiți cu mai puțin decât a intenționat Dumnezeu. Sexul este unul dintre cele mai minunate lucruri pe care le-a creat Dumnezeu vreodată – dar acest gen de sex nu vine de la sine pentru niciunul dintre noi. Trebuie să fim dornici să exersăm cum să fim parteneri de sex mai buni; trebuie să petrecem timp gândindu-ne la modalități de a păstra sexul proaspăt și plăcut; trebuie chiar să ne studiem partenerul pentru a descoperi ce-l împlinește din punct de vedere sexual.

S-ar putea ca unii dintre voi să întrebați: „Dar, doctore, merită efortul?” Dacă merită efortul?! Dacă ați putea privi în viitor și ați experimenta doar o fărâmbă din ceea ce poate face o viață sexuală împlinitoare pentru căsnicia voastră, bănuiala mea este că ați dori să investiți mult mai mult timp decât investiți în prezent. M-ați implora să vă spun mai multe.

Pe lângă sexul gurmand, mai există ceea ce eu numesc sexul conceput de Dumnezeu.

SEXUL CONCEPUT DE DUMNEZEU

„Toți bărbații se gândesc la sex tot timpul?” m-a întrebat o femeie într-o exasperare evidentă după ce am discutat despre diferențele dintre bărbați și femei.

„Ei bine, nu *tot* timpul”, am spus eu, observând ușurarea care s-a așternut pe fața ei până când am adăugat: „uneori ne gândim la mâncare și sex. Din când în când ne gândim să împușcăm câprioare și să depășim 90 de puncte la golf, dar destul de des mințile noastre se întorc la sex.”

„Dar nu există bărbați care să fie sfinți și care să aibă minți curate?” a continuat ea.

Vedeți, asta e problema: ea presupunea că, atunci când am

spus că majoritatea bărbaților se gândesc la sex mare parte din timp, am vrut să spun că avem gânduri *murdare*. Unii oameni credincioși cred că Dumnezeu și sexul au la fel de multe în comun ca fotbalul și patinajul artistic. Doar pentru că un bărbat se gândește mult la sex nu înseamnă că el are gânduri necurate. Dacă își imaginează cum arată dezbrăcată o altă femeie (în afară de soția lui), sau cât de bună ar fi în pat, atunci, da, el își întinează mintea. Dar, dacă își imaginează cât de bine se va simți când îi va face un masaj soției lui pe tot corpul folosind ulei de masaj în acea seară înainte de a-i oferi un masaj corp la corp, el este la fel de pur ca o persoană implicată într-o misiune în zona săracă a unui oraș și care servește o farfurie de supă celor fără adăpost.

Cine este dătătorul tuturor lucrurilor bune? Dumnezeu. Sexul este un dar de la Dumnezeu și o poruncă de la Dumnezeu. Atunci când Dumnezeu ne spune „creșteți și înmulțiți-vă”, El nu vorbește despre mere sau despre clonare, ci despre a avea relații sexuale și a da naștere copiilor.

Autorul Stephen Schwambach scrie:

Orice persoană care a experimentat o viață sexuală minunată, cunoaște în mod instinctiv acest adevăr: sexul este un lucru prea bun ca să fie pur și simplu un produs al întâmplării. El nu a evoluat ca urmare a vreunui accident cosmic. Ceva atât de complex trebuie să fi fost conceput din dragoste, cu îndemânare și creativitate.

Dacă vine la voi un ateu și vă cere dovezi pentru existența lui Dumnezeu, tot ce trebuie să-i răspundeți este un singur cuvânt: „Sexul.” Acordați-i o zi să se gândească la el. Dacă la sfârșitul acelei zile rămâne plin de îndoială, atunci tocmai v-a dezvăluit mult mai multe despre viața lui sexuală – sau lipsa ei – decât a avut intenția!

Dumnezeu a creat sexul. Nu vă spune acest lucru destul de multe despre cine este cu adevărat Dumnezeu? Printre alte lucruri, vă spune că El este ingenios.¹

¹Stephen și Judith Schwambach, *For Lovers Only*, Eugene, Ore., Harvest House, 1990, pag. 127.

Sexul conceput de Dumnezeu este sexul așa cum l-a intenționat Dumnezeu, sexul care folosește drept ghid manualul Lui. Evreii și creștinii practicanți cred că sexul, așa cum a fost conceput de Dumnezeu, este rezervat doar pentru căsnicie.

De ce crezi că Dumnezeu rezervă sexul pentru căsnicie? Eu cred că unul dintre motive (care, din păcate, primește foarte puțină atenție) este că sexul de calitate nu este ceva ce se obține ușor și este foarte personal. Gândiți-vă la aceasta: unui bărbat îi este dată sarcina intimidantă de a încerca să înțeleagă cum să ridice pânzele vasului miresei lui în vânturile schimbătoare. Uneori ea dorește să zburde pe valuri liberă și relaxată; alteori dorește să meargă în zigzag, schimbând brusc direcția vasului și păstrând controlul. Dacă soțul dorește să fie căpitanul vasului inimii ei, el are de învățat cum să citească vânturile și acest lucru necesită mult timp și multă experiență *cu aceeași femeie*. Experiența cu alte femei îl vor deruta mai mult decât îl vor ajuta, deoarece fiecare femeie e unică în ce privește dorințele și plăcerile ei.

Gândește-te la acest lucru în felul următor: dacă ai făcut sex cu nouă femei, pune-ți nouă ceasuri pe mână – cinci pe una și patru pe cealaltă. Acum dă-mi voie să te întreb, cât e ceasul? Devine atât de complicat să încerci să faci media celor nouă ceasuri, încât e mult mai bine să ai un singur ceas, chiar dacă greșește cu câteva minute în ce privește ora exactă.

La fel, soția trebuie să-și înțeleagă soțul atât de bine încât să știe intuitiv când soțul ei are nevoie ca ea să inițieze sexul sau când el are nevoie ca ea să se lase cucerită într-un mod sfânt și profund. De fapt, ea ar trebui să studieze nevoile și dorințele declarate și nedeclarate ale soțului ei la fel de bine cum a studiat orice manual înaintea unui test important în liceu sau la facultate. La urma urmei, acesta nu este doar un exercițiu academic. Este căsnicia ei!

Cu toate acestea, sexul conceput de Dumnezeu are de-a face mai mult decât doar cu familiaritatea. De asemenea, are de-a face cu respectul. Am auzit o mulțime de femei spunând unele lucruri supărătoare și lipsite de respect despre bărbați în

general și în special despre soții lor: „El e întotdeauna gata pentru sex cu oricine sau orice.” „El gândește cu penisul.” O femeie îl reduce pe un bărbat atunci când spune că tot ce-l interesează e sexul; ea își trădează ignoranța cu privire la complexitatea sufletului unui bărbat și la legăturile care există între spiritul și fizicul nostru. Ceea ce nu înțelege ea este că, pentru un bărbat, sexul înseamnă diferite lucruri. Câteva dintre ele sunt emoționale și spirituale, neavând nimic de-a face cu aspectul fizic. Și eu sunt ca orice bărbat obișnuit care nu are opt prieteni apropiați cu care să discute despre viață, așa cum au majoritatea femeilor. Tot ce am este soția mea și, dacă ea este prea ocupată cu copiii și mă refuză în mod repetat, îmi voi spune: *Ei nu-i pasă de mine. Nu știe cu ce probleme mă confrunt.*

Uneori, noi, bărbații, ne comportăm ca băieții. Nu vrem să spun că acest lucru e bun sau admirabil, ci doar că așa suntem noi. Te-ai căsătorit cu un bărbat real, nu cu un stoic idealist și, dacă îi refuzi împlinirea sexuală, acest lucru îl va afecta în mai multe moduri decât ar putea înțelege o femeie.

Unul dintre cele mai iubitoare și sfinte lucruri pe care le poți face în căsnicie este să asiguri împlinirea sexuală a soțului sau a soției tale. De aceea, fără scuze, aceasta va fi cea mai explicită carte pe care am scris-o vreodată (iată de ce, trebuie să vă mărturisesc, mi-a fost mai greu s-o scriu decât oricare altă carte). Doresc să te învăț cum să fii un partener de sex profesionist. Doresc ca partenerul tău să meargă la culcare cu un zâmbet pe față, gândindu-se: *Sunt cel mai fericit bărbat/cea mai fericită femeie din lume!*

Dar, înainte de a continua să citești, dă-mi voie să fac câteva avertizări.

AVERTIZARE!

Nu mi-e rușine să spun că sexul este unul din subiectele mele preferate. Există puține lucruri care să nu îmi placă în ce privește sexul dintre un soț și o soție. Ori de câte ori mă întreabă cineva: „Dr. Leman, care este cea mai bună poziție pentru sex?”

eu răspund întotdeauna: „Orice poziție este bună dacă își îndeplinește scopul.”

Observați că n-am spus că orice *experiență sexuală* este bună, deoarece cred că orice experiență sexuală în afara căsătoriei este, în ultimă instanță, distructivă. Dacă nu ești căsătorit (sau dacă nu participi la consiliere premaritală – mai multe despre aceasta imediat), atunci această carte nu este pentru tine. Sfaturile pe care le voi da referitoare la explorarea creativității în sexualitate sunt menite pentru cuplurile dedicate, nu pentru cei care trăiesc împreună sau au relații sexuale în afara căsniciei.

Dacă ai relații sexuale înainte de căsătorie, îți ameninți propria fericire și satisfacție maritală. Studiile n-ar putea fi mai clare:

1. Un studiu la nivel național care a cuprins peste 1800 de cupluri căsătorite a arătat că probabilitatea de a se ajunge la divorț era de două ori mai mare în cazul cuplurilor care au coabitat înainte de căsătorie în comparație cu acele cupluri care n-au făcut-o. Mai mult, coabitarea înainte de căsătorie era legată de nivele mai scăzute de interacțiune maritală și de nivele mai ridicate de neînțelegeri și instabilitate în cadrul căsniciei.²
2. Un studiu realizat pe 3884 de femei din Canada a arătat că femeile care coabitează înainte de căsătorie aveau cu 50 de procente mai multe șanse să ajungă la divorț decât femeile care n-au coabitat înainte de căsătorie. Dintre femeile care au coabitat, probabilitatea de a ajunge la divorț înainte de 15 ani de căsătorie era de 35 de procente, în comparație cu doar 19 procente în cazul celor care n-au trăit în coabitare înainte de căsătorie.³
3. Un studiu realizat pe 4300 de femei din Suedia cu vârsta cuprinsă între 20 până la 44 de ani a arătat că cele care

²Alan Booth și David Johnson, "Premarital Co-habitation and Marital Success," *Journal of Family Issues* 9, 1988, pag. 261-270. Aceste informații și multe altele din această secțiune sunt luate din Wade Horn, *Father Facts*, Gaithersburg, Md., The National Fatherhood Initiative, ed. a III-a, nedată, pag. 46 și urm.

³T.R. Balakrishnan și alții, "A Hazard Model of the Covariates of Marriage Dissolution in Canada," *Demography* 24, 1987, pag. 395-406.

coabitaseră înainte de căsătorie aveau o rată a divorțului cu 80 de procente mai mare decât femeile care nu coabitaseră înainte de căsătorie.⁴

4. Un studiu realizat pe 1235 de femei dintr-un eșantion reprezentativ la nivel național, cu vârsta cuprinsă între 20 și 37 de ani, a indicat că femeile căsătorite care coabitaseră înainte de căsătorie aveau o probabilitate de 3,3 ori mai mare de a avea relații sexuale cu o altă persoană decât soțul lor decât femeile care nu coabitaseră înainte de căsătorie. Femeile necăsătorite care coabitaseră aveau o probabilitate de 1,7 ori mai mare să aibă un al doilea partener sexual decât femeile necăsătorite care nu trăiseră cu partenerii lor.⁵

Așadar, dacă trăiești cu o persoană fără a fi căsătorit cu ea, îți sugerez să încetezi relația și să o iei de la capăt. Amândoi mai puteți încă să vă faceți relația să meargă, dar, dacă nu reușiți să faceți acest lucru înainte de a fi căsătoriți fără a avea relații sexuale, aveți șanse mari ca mariajul vostru să se destrame curând.

Probabil că acum unii dintre voi vă gândiți: *Acest dr. Leman este stupid – o relicvă din epoca victoriană!* Nu e așa. Înainte să închizi această carte și să-ți vezi de viața ta, dă-mi voie să-ți amintesc că în prezent un mariaj obișnuit durează doar șapte ani. Aceasta reprezintă o umbră patetică a ceea ce a fost odată căsnicia. Evident, ceea ce facem azi în societatea noastră – sex la prima sau la a doua întâlnire – nu dă rezultate. S-ar putea ca pe termen scurt să-i ajute pe cei necăsătoriți să facă față frustrării sexuale, dar pe termen lung distruge căsniciile semnificative.

Poate că ar trebui să abordăm căsnicia într-un mod nou.

După ce am discutat despre cei necăsătoriți, al doilea grup pe care aș dori să-i avertizez în această carte se referă la persoanele care se simt stânjenite să discute direct despre sex.

⁴Neil Bennett, Ann Klimas Blanc și David E. Bloom, "Commitment and the Modern Union: Assessing the Link Between Cohabitation and Subsequent Marital Instability," *American Sociological Review* 53, 1988, pag. 127-138.

⁵Renata Forste și Koray Tanfer, "Sexual Exclusivity among Dating, Cohabiting, and Married Women," *Journal of Marriage and the Family* 58, 1996, pag. 33-47.

Am discutat despre sex în fața unor adulți care pur și simplu și-au dorit să intre în pământ de rușine când le-am cerut participanților să enumere cuvintele folosite în argou pentru organele genitale masculine. (Nu veți crede ce tăcere s-a făcut atunci când am continuat spunându-le: „Și acum, care sunt cuvintele folosite pentru organele genitale feminine?”)

Voi fi sincer cu voi: probabil că fiecare va fi ofensat de cel puțin un lucru pe care îl spun în această carte. Dar dacă nu vă place o anumită idee, e în regulă. Ai plătit pentru această carte, dacă n-ai furat-o din librărie, așa că rupe foaia, arunc-o și concentrează-te pe restul ei. Nu mă deranjează – dar e datoria mea să fiu direct și provocator.

Unii oameni aud cuvântul *sex* și se gândesc: *Bine! Era timpul. Fii direct, Leman, și nu te da înapoi de la niciun detaliu!* Acești oameni sunt ca bunul meu prieten Moonhead, căruia îi place să-mi reamintească: „Leman, n-ai avut parte de o partidă grozavă de sex dacă nu trebuie să faci duș după aceea.” Acești oameni vor fi ofensați doar dacă recurg la clișee pentru a evita aspectele provocatoare.

Alți oameni abia pot rosti cuvântul *sex* fără să plece privirile în pământ. Înțeleg și acest comportament. Puține lucruri sunt mai intime și mai personale ca activitatea sexuală dintre un soț și o soție. Acești oameni cred că este imposibil chiar să menționezi elementele fundamentale ale anatomiei și activității sexuale fără a face ceva de prost gust și imoral.

Vreau să vă avertizez de la început: voi fi foarte explicit și deschis în această carte. Dacă descrierile concrete ale actului sexual vă ofensează sau considerați că discuțiile despre creativitatea sexuală în cadrul căsniciei vă este dezagreabilă, vă rog să știți că nu a fost intenția mea să vă ofensez. Biserica e plină de mulți oameni din diferite contexte și avem nevoie de ei de toți. Totuși, vă încurajez să vă prețuiți suficient de mult partenerul pentru a risca să deschideți ușa pentru a explora noi modalități de a vă crește intimitatea sexuală. Cu toate că anumite afirmații din această carte vă vor stânjeni, continuați să citiți având o minte deschisă – acceptați provocarea de a gândi creativ despre acest aspect important al căsniciei voastre.

În sfârșit, permiteți-mi, ca psiholog, să avertizez cuplurile care încă nu sunt căsătorite și care vor citi această carte. Vă recomand să vă rezervați a doua parte a cărții pentru luna de miere. Vă va fi util să citiți capitolele până la cel care discută despre prima voastră noapte împreună, deoarece această informație vă va fi utilă în luna de miere. De asemenea, veți beneficia de capitolele intitulate „Doar pentru bărbați” și „Doar pentru femei”. Dar vă rog să vă opriți aici până după ce vă veți căsători. A citi împreună descrieri explicite ale activității sexuale într-o perioadă când din punct de vedere moral nu vă puteți implica în acele activități este o ispită pe care ar trebui s-o evitați. Aveți încredere în mine în această privință: rareori au de suferit cuplurile în patul marital din cauza lipsei de informații în aceeași măsură în care au de suferit din cauza lipsei inocenței. Puteți compensa lipsa de informații după ce vă căsătoriți, dar lipsa inocenței vă va marca relația întreaga viață. Acordați-i celuilalt cel mai bun dar de nuntă și cea mai bună lună de miere: trupuri curate, dragoste curată și intenții curate. Odată ce înțelegeți lucrurile de bază veți avea destule lucruri care să vă preocupe până la nuntă, iar din acel moment vă veți putea desfăta spre delectarea inimii voastre – având binecuvântarea lui Dumnezeu și posibilitatea de a vă bucura de o plăcere sănătoasă! Așadar, duceți cu voi cartea în luna de miere – dar fiți dispuși să așteptați până atunci.

Dacă încă mai citiți, fiți bineveniți în călătoria noastră! Abia aștept să pornim!

Un pat aglomerat

Patul tău marital este unul din cele mai aglomerate locuri de pe fața pământului. Este plin de oameni, unii pe care nu i-ai întâlnit vreodată, dar ei sunt cu toții acolo – influențându-ți intimitatea sexuală, privind peste umărul tău și modelând calitatea plăcerii tale sexuale.

Nu te uita sub pernă, dar fii conștient de faptul că părinții tăi stau ascunși chiar sub ea! Și, dacă crezi că acesta este un lucru rău, să nu uiți de socrii tăi, care se ascund sub perna partenerului tău!

Dar cine e la picioarele patului? O, sunt frații tăi și surorile tale, precum și frații și surorile partenerului tău. Dar sub pat? Mai bine nici nu încep să vorbesc despre asta!

Despre ce vă vorbesc?

Fiecare dintre voi intră în căsnicie cu mai multe bagaje decât crede. Acest bagaj a format ceea ce eu numesc „manualul” – convingerile inconștiente, dar foarte influente pe care le ai cu privire la cum trebuie făcute lucrurile (în special în pat). O parte

însemnată a practicii mele de consilier se dedică ajutorării oamenilor să-și înțeleagă propriul manual cu reguli, deoarece manualul fiecăruia guvernează totul în viața unei persoane, în special sexualitatea ei.

Ai putea spune: „Dar, dr. Leman, nu știam că am un manual cu reguli!”

Puțini dintre noi știu, dar toți devenim furioși atunci când se încalcă o regulă din manualul nostru. Un soț va plăti în cele din urmă pentru greșelile socrului său, la fel cum o soție va plăti scump greșelile soacrei sale. Tu nu te căsătorești cu o persoană fără un trecut. Vei intra în pat cu o persoană care a fost marcată profund de următoarele lucruri: al câtelea copil a fost în familie, de stilul de creștere al copiilor pe care l-au avut părinții ei și de experiențele timpurii din copilăria ei. Se poate să fie dezbrăcată atunci când intră în pat, dar ultimul lucru care se poate afirma despre ea e că e singură.

De vreme ce m-am ocupat pe larg de manualul cu reguli într-o altă carte, *Why You Are the Way You Are [De ce ești așa cum ești]*, în această carte mă voi limita la a discuta despre modul în care ne afectează în pat acest manual.

MANUALUL TĂU CU REGULI SEXUALE

Cheryl vrea să fie surprinsă de sex, dorește spontaneitate, creativitate și diversitate. Este cel mai ofensată de plictiseală și dorește să nu poată ghici ce va face soțul în cele ce urmează. O amintire sexuală preferată a lui Cheryl este aceea când soțul ei a adus acasă o sticlă de ulei pentru copii și o prelată pe care s-o pună peste cearșafuri. Cei doi soți au alunecat unul peste celălalt și au murdărit totul, dar a fost ceva spontan, a provocat mult râs și Cheryl a avut cel mai bun moment din viața ei.

Melissa urăște să fie șocată. Ea dorește să știe ce urmează să se întâmple cu cel puțin 24 de ore înainte. Dacă urmează ca ea și soțul ei să fie dezbrăcați în același timp, trebuie ca fiecare să aibă un prosop sub el înainte de a face schimb de fluide ca nu cumva aceste fluide să murdărească cearșaful. Ambii parteneri

trebuie să facă un duș bun și să-și spele dinții cu cel mult 30 de minute înainte de a începe să facă sex. Gândul de a face multă murdărie sau un zgomot prea mare ar inhiba-o în loc să o excite. Dacă soțul Melissei ar aduce acasă o sticlută de ulei pentru copii, ea i-ar spune: „Ce crezi că vei face cu asta? Mi-ar lua o jumătate de zi doar să curăț murdăria! Ai încercat vreodată să cureți petele lăsate de ulei?”

De ce această diferență?

Ted dorește ca soția lui să joace rolul de agresor sexual. Îi place atunci când ea îl aruncă jos și sare pe el; i se pare lucrul cel mai palpitant să-și privească soția cum se implică activ în actul sexual și chiar se străduiește să găsească poziția în care ea să fie stimulată cel mai puternic. Și atunci când ea îi transmite cât de bine se simte, Ted abia își poate reține încântarea.

Andy trebuie să dețină controlul tot timpul; el consideră orice inițiativă a soției lui ca o provocare la adresa masculinității lui. El decide ce vor face amândoi, când să facă și cum să facă, și nu acceptă să fie contrazis.

De ce sunt acești doi bărbați atât de diferiți?

Una din cele mai mari capcane în a scrie o carte de acest gen este că nu există doi bărbați identici sau două femei identice. Bărbații pot fi la fel de diferiți de alții cum se deosebesc sexele între ele. Cu toate că putem face unele generalizări, fiecare stereotip se va dovedi greșit în cazul cuiva; din acest motiv comunicarea personală este atât de importantă într-o căsnicie. Vă pot da sfaturi despre ce le place celor mai mulți bărbați, dar chiar acest sfat s-ar putea să vă inhibe soțul. Într-adevăr, nimic nu poate înlocui lecturarea acestei cărți împreună de către cuplul căsătorit și discutarea capitolelor pe măsură ce acestea sunt lecturate.

Cum putem explica această mare diversitate a stilurilor de a face dragoste? În nouă cazuri din zece, are de-a face cu manualul cu reguli a persoanei. În cazul lui Cheryl manualul spune: „Sexul este mai plăcut atunci când este amuzant și spontan; viața este prea scurtă pentru a face același lucru de două ori.” În cazul Melissei manualul spune: „Sexul trebuie să

fie condus de standarde stricte, pentru a nu scăpa de sub control.” În cazul lui Jim manualul spune: „Sexul este cel mai semnificativ atunci când soția mea aleargă după mine și îmi arată că mă dorește”, în timp ce manualul lui Andy spune: „Sexul e în ordine doar atunci când eu dețin controlul.”

Aceste manuale sunt modelate de răspunsurile noastre la experiențele din copilărie, la cele din timpul creșterii noastre și depind și de al câtelea copil am fost în familie. În interiorul familiilor manualele cu reguli vor avea de obicei unele asemănări, dar vor avea și unele diferențe clare. În ultimă instanță, manualul tău de reguli este un lucru foarte personal și el guvernează practic tot ceea ce faci.

Lucrul interesant cu privire la aceste manuale cu reguli este că adesea suntem inconștienți de ele. Probabil că Melissa nu ar putea explica de ce *trebuie* să aibă un prosop sub ea, așa cum Andy n-ar putea spune clar de ce și-ar pierde mințile dacă soția lui ar încerca să preia controlul. Dar aceste reguli inconștiente reglementează fiecare act sexual din care au fost parte.

Cum să-ți înțelegi manualul tău de reguli

Influențele părinților

Pentru a începe descoperirea acestor reguli nescrise și adesea inconștiente, pune-ți câteva întrebări:

- Ce mă supără cel mai mult în pat?
- În general, ce mă satisface cel mai mult din punct de vedere sexual?
- Ce mă face să-mi pierd tot interesul în materie de sex?
- Ce îmi generează cel mai mare interes în materie de sex?
- Care cereri sau acțiuni sexuale îmi provoacă cea mai mare teamă?

Acum oprește-te și întreabă-te care este motivul pentru acestea. De ce gândul la sexul oral mă dezgustă, în timp ce atâtă alții îl găsesc încântător? De ce ținerea becurilor aprinse mă face să fiu rece din punct de vedere sexual, în timp ce pe alții

îi excită? De ce am nevoie ca partenerul meu să fie cel care inițiază întotdeauna intimitatea sexuală?

Parte a răspunsului ar putea fi modul cum ai fost educat să privești sexul. Unii oameni, în special cei care provin din cămine foarte religioase, au fost învățați că sexul este ceva despre care e bine să nu vorbești niciodată. „Da, sexul este necesar pentru popularea lumii, dar să pretindem că în restul timpului el nu există.” Dacă o persoană crește într-un astfel de mediu, s-ar putea ca el (sau ea) să nu se simtă niciodată pe deplin liber să-și dea drumul și să se bucure din plin de experiența sexuală.

Iată de ce ai neapărată nevoie să-ți pui aceste întrebări și să scoți la suprafață „influențele ascunse”: odată ce înțelegi o anumită influență poți decide dacă este una sănătoasă sau una nesănătoasă. Poți alege s-o menții sau nu; dacă ea constituie o piedică pentru căsnicia ta, scapă de ea.

Așadar, pune-ți aceste întrebări. Au fost părinții tăi afectuoși? Ai avut genul de mamă care întotdeauna îi dădea peste mâini soțului ei atunci când el încerca să flirteze cu ea? A fost tatăl tău neobișnuit de rece față de tine și de mama ta? Își folosea mâna doar pentru a răni și niciodată pentru a mângâia? Cel mai important, acest stil de educație manifestat de părinții tăi ți-a distorsionat concepția despre exprimarea sexuală?

Poate că ai problema opusă și părinții tăi te-au dezgustat prin faptul că au fost libertini. Poate că, fetiță fiind, ai găsit materiale pornografice în dormitorul tatălui tău și vederea acelor imagini te-a dezgustat, făcându-te să spui: „Eu nu voi face niciodată așa ceva.” Chiar mai rău, poate că ai fost abuzată și această experiență te-a împiedicat să te mai încrezi în alt bărbat. Simți fiecare atingere ca pe un viol, chiar dacă știi că soțul tău te iubește.

E trist faptul că mulți soți nici nu știu că soțiile lor au fost abuzate sexual. Nu vă pot spune cât de des în practica mea privată am fost primul care am aflat despre abuz – prima persoană căreia femeia abuzată i-a împărtășit nefericirea ei. Mă uimește faptul că un bărbat care este căsătorit de 10 sau chiar 15

ani nu știe câte răni se regăsesc în trecutul soției lui; el crede că ea este frigidă, fără să înțeleagă că ea este paralizată de durere și rușine – și că el ajunge să plătească pentru asta.

Ironia este că o femeie abuzată se îndreaptă adesea spre căsătorie folosind-o ca o scuză pentru a spune nu sexului. Ea știe că soțul ei nu va abuza de ea, așa că ea îi acceptă bucuroasă oferta de căsătorie gândindu-se că, odată ce se va găsi în granițele sigure ale căsniciei, ea poate să scape de sex. Realitatea tristă în toate aceste cazuri este că bărbatul, care într-adevăr iubește o astfel de femeie, este cel care ajunge să fie agresiv. (Vom discuta despre aceasta mai multe imediat, dar, dacă ai fost abuzată în trecut, îți recomand cartea dr. Dan Allender, *The Wounded Heart*, pe care o consider cea mai bună carte ce tratează acest subiect. O altă carte pe care ar trebui s-o citească fiecare femeie este *Conversații intime* de Linda Dillow.)

Indiferent care este cazul, trebuie să știi un lucru: ai fost modelat profund, în special de părintele de sex opus. Dacă tatăl unei femei a abuzat-o – sexual sau în altă formă – acestea îi va fi dificil să se deschidă sexual față de soțul ei, chiar dacă poate că a avut relații sexuale cu mulți prieteni. Pe de altă parte, dacă ea a avut o relație foarte sănătoasă cu tatăl ei, probabil că va avea mai puține probleme în a atinge orgasmul și va avea mult mai puține inhibiții în pat. I se va părea ceva natural și sigur să se dăruiască pe deplin soțului ei.

S-ar putea ca unui bărbat care a trăit cu o mamă dominatoare care controla totul să nu îi placă o soție agresivă sexual. Un bărbat care a avut parte de o dragoste gingașă din partea mamei sale și care a fost învățat s-o respecte, în general nu va avea mari probleme în a deveni intim din punct de vedere sexual cu soția lui.

Al câtelea copil a fost în familie

Manualul tău cu reguli depinde și de al câtelea copil ai fost în familie. Dacă te-ai găsi acum în cabinetul meu, aș începe prin a-ți pune întrebări despre frații tăi și despre surorile tale. Dacă ai fi ca Andy, bărbatul care avea nevoie să dețină controlul, aș fi

dispus să pun pariu că ești primul născut sau ești singur la părinți. Dacă crezi că sexul și amuzamentul ar trebui să meargă împreună în cea mai mare parte a timpului, bănuiesc că ești ultimul născut. Dacă accepți avansurile făcute de partenerul tău, dar inițiezi foarte rar sau niciodată relația sexuală, n-aș fi deloc surprins să fii un fiu mijlociu sau o fiică mijlocie.

Am discutat pe larg despre acest aspect în cartea mea *The New Birth Order Book*, așa că aici voi face doar un rezumat. Ultimii născuți cresc cu un sentiment intens și neobosit că li se cuvine totul. Din cauză că adesea ei sunt răsfățați și puși în centrul atenției – nu doar de mami și de tati, ci adeseori și de frații mai mari – de obicei ultimii născuți devin „persoane orientate pe oameni”. Sunt fermecători, adesea foarte amuzanți și căutând de multe ori să fie în prim-planul atenției, plăcându-le să fie suflitul petrecerilor. De asemenea, pot fi manipulativi. Ultimii născuți au tendința să le placă surprizele și sunt mult mai deschiși să-și asume riscuri decât frații lor mai mari.

În pat, aceasta duce la o dorință pentru surpriză, spontaneitate și distracție. În general, ultimii născuți vor fi foarte afectuoși, dar le va plăcea să fie răsfățați și îngrijiți. Ai face bine să-i acorzi multă atenție partenerului tău care este ultimul născut!

Copiii mijlocii sunt mult mai misterioși. Nu avem timp să explicăm de ce e așa, dar copiii mijlocii sunt cel mai greu de definit, deoarece ei se pot îndrepta în multe direcții (cel mai adesea, această direcție se opune direct celei a copilului care este mai mare). În general, însă, copiii mijlocii le place pacea obținută cu orice preț. Ei sunt negociatori, mediatori și fac compromisuri. De obicei nu sunt atât de insistenți ca primii născuți, dar, de asemenea, necesită mai puțină „grijă și atenție” decât ultimul născut. Vor fi mai secretoși și adesea prea mărinimoși. S-ar putea să-ți fie greu să-l faci pe un copil mijlociu să-ți spună ce îi place în pat.

Primii născuți (cât și copiii singuri la părinți) sunt șefii de clasă, cei cu realizări deosebite, cei cărora le place să dețină controlul și cei care sunt convinși că știu cum trebuie făcute

toate lucrurile. Sunt cunoscuți pentru faptul că sunt capabili și demni de încredere. Dar, de asemenea, sunt perfecționiști care sunt greu de mulțumit și obositor de logici. Dorința lor de a controla îi poate conduce pe unii să devină iubitori de putere, iar pe alții să dorească să facă mereu pe plac altora. Dacă faci dragoste cu o persoană din prima categorie, vei avea mereu sentimentul că trebuie să faci eforturi mari pentru a face totul cum trebuie – așa cum dorește el sau ea. Dacă ești căsătorit cu o persoană din ultima categorie, acest partener va renunța la preferințele proprii pentru a se asigura că tu te simți bine – dar abordarea lui s-ar putea să ți se pară curând ca fiind mecanică sau forțată.

Există tot felul de excepții, dar, în general, poți învăța multe despre tine și despre partenerul tău dacă iei în considerare al cătelea copil sunteți în familie – și cum v-a modelat această ordine așteptările și manualul cu reguli sexuale.

Amintirile timpurii

Ultimul element despre care vom discuta în legătură cu determinarea manualului cu reguli se referă la amintirile tale din copilăria timpurie.⁶ Aceste evenimente timpurii (când erai în clasa a treia sau chiar mai devreme) te-au ajutat să-ți modelezi așteptările de la viață și cele referitoare la modul în care trebuie făcute lucrurile. Ai învățat fie că lumea este un loc sigur... fie că e un loc periculos. Ți-ai dezvoltat presupunerea că oamenii fie te vor trata cu amabilitate... fie te vor trăda și te vor amenința. Din cauza a ceea ce ți s-a făcut, ai învățat să faci unele presupuneri pe care acum nu le mai pui la îndoială și, astfel, îți vezi partenerul prin lentilele acestor amintiri.

Iată un exemplu la obiect: un tată îi promite tinerei lui fiice că o va duce la înghețată după ce se întoarce de la magazinul de metalo-chimice. Fiica așteaptă la ușă timp de două ore. În cele din urmă tati ajunge acasă, dar miroase a alcool și vorbirea îi este încurcată. Desigur că a uitat cu totul de promisiunea lui de a-și duce fiica la înghețată.

⁶ Pentru mai multă informație, vezi *Unlocking the Secrets of Your Childhood Memories* de dr. Kevin Leman și Randy Carlson, Nashville, Thomas Nelson, 1989.

Douăzeci de ani mai târziu, soțul ei îi promite că o va scoate în oraș la cină. El întârzie din motive justificate, făcând pană pe drumul spre casă. Atunci când ajunge acasă cu o întârziere de 45 de minute, soția lui își începe ocările. El nu poate pricepe de ce este ea atât de supărată, pentru că nu-și dă seama că ea, de fapt, nu țipă la el, ci la tatăl ei beat.

Secretul este să identifice tendințele bazate pe trecutul tău și să dobândești o înțelegere mai bună a acestor presupuneri nerostite. Până când nu știi care sunt acestea, nu vei fi în stare să le modifice.

Cum să-ți editezi manualul cu reguli

Fiind un vorbitor care în majoritatea weekendurilor mă găsesc pe drumuri, mi-am făcut de foarte multe ori bagajele. Obişnuiam să am o valiză cu zeci de etichete. Vedeți, liniile aeriene îți cer să-ți notezi numele și adresa pe o bucată subțire de carton pe care o atașezi valizei cu un fir elastic. Problema este că eticheta este atât de subțire și de fragilă încât de obicei ține doar două sau trei zboruri înainte de a se rupe. Eu nu îndepărtez niciodată părțile rupte ci, în schimb, atașez o nouă etichetă. Așa că, după câțiva ani, probabil că am 50 sau chiar mai multe bucăți mici de hârtie legate de mâner – lucru care face ca valiza să pară veche și uzată.

Când te uiți la viețile oamenilor, așa cum fac eu, descoperi că viețile multor oameni se aseamănă. „Călătoriile” lor prin viață au lăsat urme – și nu întotdeauna unele pozitive. Au fost loviți și împovărați de căile vieții lor din trecut și, în timp, au început să arate cu adevărat jalnic.

Problema este să refaci acele căi vechi din trecut atunci când ai doar fragmente de informație! Întotdeauna am fost uimit de electricienii care pot desface un dispozitiv electronic și se pot descurca printre 50 de nuanțe diferite de fire. Dar eu? Eu văd doar roșu și negru și asta e tot! Roșu înseamnă firul pozitiv, negru firul negativ și orice altceva mă depășește!

A-ți face drum cu greu prin trecutul unei persoane este ca și cum ai încerca să găsești un scurtcircuit printre sute de fire. De

unde provine *acea* frică? Ce a lăsat *acea* cicatrice? Ce a creat *acea* așteptare?

Atât de mulți oameni au avut parte în viețile lor de multe relații rupte care au lăsat în urmă răni psihologice. Uneori chirurgii trebuie să intervină și să îndepărteze țesutul cicatrizat deoarece s-a dezvoltat prea mult și, într-un sens, psihologii trebuie să facă același lucru. Dacă țesutul tău cicatrizat este deosebit de adânc, va trebui să discuți cu un consilier profesionist – dar chiar și așa cred că această secțiune te va ajuta să te îndrepti în direcția bună și să începi să-ți pui întrebările potrivite.

Vestea bună este că îți poți edita manualul cu reguli. Vestea proastă este că a face acest lucru poate fi o experiență dificilă și îți poate lua mult timp. Așa cum am afirmat anterior, dacă ai avut parte de traume grave – de exemplu, abuz sexual – vei avea nevoie de un terapeut specializat care să te ajute să treci peste aceste amintiri timpurii și peste influența negativă a părinților. Dar mulți dintre voi puteți face multe îmbunătățiri prin luarea de mici decizii.

În primul rând, odată ce ți-ai înțeles manualul cu reguli, adu-ți aminte că doar pentru că un lucru ți se pare confortabil nu îl face să fie un standard. Un bărbat spontan trebuie să învețe că soția lui s-ar putea simți amenințată de spontaneitatea lui. Invers, o femeie căreia îi place să dețină controlul trebuie să înțeleagă că lipsa ei de spontaneitate ar putea să-l arunce pe soțul ei drept în brațele unei alte femei. Modul în care privești sexul este modul în care îl vezi *tu* – dar acest lucru nu înseamnă că este modul corect sau că este singurul mod în care poți privi sexul. Nu spun că nu există absoluturi morale; sunt convins că există. Dar vreau să spun că ceea ce simțim despre sex în cadrul căsniciei poate fi ceva foarte personal.

Iată un secret pe care îl vom discuta mai detaliat mai târziu în carte, dar e necesar să-l pomenim aici: partenerii de sex pricepuți învață să-și cunoască persoana iubită mai bine decât se cunosc pe ei înșiși. Trebuie să încetezi să vezi sexul doar pe baza propriei percepții și să începi să îl vezi prin ochii

partenerului tău. Dacă poți face lucrul acesta – să înțelegi manualul cu reguli al partenerului tău – vei înțelege aproape tot ce vom mai discuta în această carte. Sexul marital minunat înseamnă să înveți să iubești pe altcineva *așa cum dorește el sau ea să fie iubit/ă*.

În al doilea rând, decide că nu vei mai permite ca greșelile părinților tăi să afecteze viața ta sexuală. Gândește-te la preferințele tale și la acele aspecte din dormitor în care știi că falimentezi, și întreabă-te: *Este oare aceasta ceea ce doresc într-adevăr să ofer partenerului meu? Sau merită el (sau ea) mai mult?* Apoi începe să practici conștient chiar trăsătura pe care speri s-o dobândești. O femeie care are nevoie să-și pună un prosop sub ea ar trebui să încerce o partidă scurtă de sex în bucătărie, cel puțin o dată. Bărbatul care crede că trebuie să dețină controlul ar trebui să-și lase soția să preia controlul o dată. Când faci aceasta, cu siguranță vei descoperi că lumea nu se oprește din mersul ei doar pentru că tu ai „încălcat o regulă”. Mama ta nu te va suna din mormânt să-ți țină o lecție: „De ce nu ai folosit prosopul?” Pastorul tău din copilărie nu va apărea brusc în bucătăria ta vrând să știe de ce ai încercat *acea* poziție sexuală. De fapt, s-ar putea chiar să descoperi că încălcarea regulii a condus la una din cele mai plăcute experiențe sexuale pe care ai avut-o de multă vreme!

Aceasta e ceva ce *tu* trebuie să inițiezi. Partenerul tău nu-ți poate rescrie manualul cu reguli; tu trebuie să faci acest lucru. Tu trebuie să fii cel care descoperă manualul, care îl evaluează și care face apoi un plan pentru a-l schimba. Fii sincer, dar ferm cu tine însuși. *Știu că acest lucru mă face să mă simt stânjenit. Dar, chiar mai mult decât comoditatea mea, prețuiesc fericirea lui Phil, așa că doar de această dată vreau să văd dacă pot fi puțin mai aventuroasă.*

În sfârșit, trebuie să lași în urmă trecutul. Singurul mod pe care îl știu pentru a ajuta pe cineva să facă acest lucru este să-și reconecteze viața la puterea lui Dumnezeu. Dacă Îi cerem iertare, Dumnezeu va îndepărta vinovăția păcatului și ne va ierta, înviorându-ne și înnoindu-ne din punct de vedere psihologic.

Aceasta e o realitate spirituală pe care am văzut-o întâmplându-se mereu și mereu. Oricât de mult le-ar plăcea unor colegi de-ai mei să minimalizeze creștinismul și credința religioasă în general, am descoperit că aceasta este cea mai eficientă metodă de a trata problema rănilor, a păcatelor și a traumelor psihologice din trecut. Nu mă înțelege greșit! Nu sunt creștin din cauză că creștinismul *dă rezultate*. Sunt creștin deoarece cred că creștinismul este adevărat – dar realitatea că, de asemenea, el *dă rezultate* foarte bune a fost de mare folos clienților mei și mie personal.

Dacă vrei cu adevărat să ai un nou început, trebuie să te aliniezi principiilor lui Dumnezeu. În primul rând, aceasta înseamnă că, dacă trăiți împreună, dar nu sunteți căsătoriți, trebuie să locuiți separat. Începeți să vă întâlniți din nou, dar nu amestecați sexul în relația voastră.

Dacă aceasta este acțiunea morală pe care trebuie s-o faceți, ea este și acțiunea potrivită din punct de vedere psihologic. Aproape toată lumea a auzit expresia „virgini a doua oară”, însemnând oameni care odată au trăit în promiscuitate sexuală (au fost activi sexuali, ca să fim corecți din punct de vedere politic), dar care au făcut apoi alegerea de a rămâne abstinenți până la căsătorie. Acesta este un model de urmat foarte sănătos pentru cei ce și-au pierdut virginitatea. Pentru binele lor, aceste cupluri au nevoie să vadă cum lucrează Dumnezeu o schimbare în viețile lor ca să poată construi o temelie puternică pentru căsnicia lor. Ei trebuie să experimenteze nu doar iertarea lui Dumnezeu, dar și puterea pe care o asigură El pentru a ne ajuta să ne împotrivim ispitei.

De ce este acest lucru atât de important? Dați-mi voie s-o spun în felul următor: șansele ca mariajul tău să supraviețuiască se bazează pe capacitatea ta și a partenerului tău de autocontrol. Am sfătuit odată un cuplu tânăr să nu mai aibă relații sexuale până se căsătoresc și tânărul mi-a răspuns: „Nu știu dacă voi putea să mă abțin trei sau patru luni de la sex. Dacă eu și Sheila nu vom mai face sex, s-ar putea să fiu tentat să mă uit în altă parte.”

Fără a clipi, m-am uitat la tânăra femeie și i-am spus: „Dacă el nu poate sta departe de tine sau de orice altă femeie timp de trei luni deoarece îi lipsește disciplina, oare ce speranță există pentru căsnicia voastră după ce vă veți căsătoriți, iar el va fi plecat cu afaceri cinci zile pe săptămână, în timp ce tu vei fi acasă înconjurată de copii mici?”

Lucrurile pe care ni le cere Dumnezeu ca bărbați necăsătoriți și femei necăsătorite sunt exact lucrurile care ne formează trăsăturile de caracter de care avem nevoie ca soți și soții. Dacă scurtcircuităm procesul, ne înșelăm singuri și intrăm în căsătorie insuficient pregătiți pentru o relație fericită, de durată. Cu cât discut cu mai multe cupluri sunt tot mai conștienți că Dumnezeu a știut ce spune atunci când a interzis sexul înainte de căsătorie și a recomandat mult sex minunat după căsătorie.

Dincolo de toate acestea, există o putere de curățire extraordinară în a ști că Dumnezeu te-a iertat pentru ceea ce ai făcut. După ce am spus aceasta, trebuie să-ți amintesc cu blândețe că, deși Dumnezeu îți îndepărtează vina, El nu îndepărtează întotdeauna consecințele. Pentru mulți dintre voi realitatea este că, chiar dacă ai fost iertat, trebuie să devii ca alcoolicul a cărui deviză este „victorie în ziua de azi”. Ți-ai distrus sufletul dăruindu-ți trupul multor iubiri și aceasta înseamnă că vei avea nevoie de terapie emoțională, spirituală și relațională.

Ca orice alt lucru din viață, va trebui să construiești pe unele succese mici. Dacă îți vin în minte imagini cu foștii parteneri sexuali, va trebui să înveți ca, în fiecare caz particular, să-ți întorci atenția din nou spre partenerul tău de viață (mai multe despre aceasta imediat). Devii mai puternic atunci când înveți să spui nu chiar dacă vrei să spui da. Cu cât faci mai mult așa, cu atât devii mai puternic și dobândești mai mult autocontrol.

O viață disciplinată este o viață plină de bucurie deoarece, atunci când îți impui limite, te protejezi tocmai de lucrurile care ți-ar putea aduce cele mai multe dureri în viață, în căsnicie și în pat. Imaginează-ți că ești absorbit de pasiune față de partenerul tău și dintr-odată îți vine în minte altcineva, stricând ceea ce fusese un timp foarte special de dragoste.

Aceasta e rușinea cea mai mare. Trecutul sexual tinde să ne urmărească. Unii oameni au atât de multe bagaje agățate de eul lor psihologic și sexual, atât de multe etichete care n-au fost rupte niciodată, încât le este foarte dificil să nu-l compare pe bărbatul (sau femeia), pe care îl iubesc profund și îl respectă, cu acea persoană atrăgătoare cu care au petrecut o noapte fierbinte cu mulți ani în urmă.

Deoarece, din nefericire, această realitate a devenit atât de răspândită în societatea noastră, să discutăm mai multe despre cum să te ocupi de trecutul tău sexual.

TRECUTUL TĂU SEXUAL: CUM SĂ LUPTI CU AMINTIRILE

Mi-ar plăcea să-ți pot spune că dacă ai avut relații sexuale în trecut nu e cazul să te îngrijorezi – poți fi din nou ca un virgin. Dar dacă aș spune asta, aș minți. Dumnezeu te va ierta, partenerul tău te poate accepta. Dar este mult mai sănătos să fii realist dacă ai avut experiențe sexuale anterioare. O persoană care este „a doua oară virgină” aduce mai multe bagaje în căsnicie decât un virgin adevărat. Există un motiv pentru care Dumnezeu ne spune să nu avem relații sexuale până la căsătorie și că vor exista unele consecințe dacă depășim această linie.

În primul rând, s-ar putea să aveți amintiri. Amintirile sexuale reprezintă un fenomen natural dacă ați avut alți parteneri de sex în viață. Din nefericire, aceste amintiri pot interfera cu o viață sexuală sănătoasă. Am avut mai mulți pacienți care mi-au mărturisit că amintirile reprezentau pentru ei o problemă deosebită, în special pentru cei care au avut parte de o educație foarte strică și care nu au trăit la înălțimea educației primite. În cazul femeilor, vinovăția poate fi uneori aproape copleșitoare. În timp ce fac dragoste cu soții, brusc le vine în minte fostul prieten Richard. Deoarece pentru femei sexul este o experiență foarte emoțională, o amintire le fură semnificația actului și bucuria clipei.

Pe de altă parte, bărbații tind să compare reacțiile fizice și amintirile lor se bazează mai mult pe comparare. Dacă o fostă prietenă știa cum să te atingă într-un mod care îți producea multă satisfacție? Dar dacă soția ta este îngrijorată că nu va putea niciodată să o întreacă? Dar dacă, atunci când te întreabă despre asta, ea își dă seama că n-a reușit să te satisfacă nici pe departe așa cum o făcea cealaltă femeie? Durerea de a pricepe acest lucru taie foarte adânc. S-ar putea ca bărbaților care au avut experiențe sexuale anterioare să le fie greu să aprecieze legătura emoțională a sexului din cadrul căsniciei, deoarece se concentrează mai concret pe plăcerea fizică.

Nu este ușor, dar ai decis să ai un nou început și asta înseamnă să dai și partenerului tău posibilitatea de a avea un nou început. Adu-ți aminte ce am discutat în secțiunea anterioară: odată ce ți-ai cerut iertare, Dumnezeu te-a iertat. Îmi dau seama că e ușor să înțelegi acest lucru la nivel intelectual, dar că nu este întotdeauna la fel de ușor să-l accepți din punct de vedere emoțional. Dacă aș ști cum să îndepărtiez unele gânduri, n-aș fi psiholog, ci magician! Lucrurile pe care dorim să le reprimăm și la care nu vrem să ne gândim sunt de obicei cele care ne vin în minte în momentele cele mai nepotrivite.

Iată o mică șmecherie: de îndată ce îți vine în minte acea amintire, începe să discuți cu soțul tău, spunându-i cât de mult îl iubești, cât de mult dorești să-l satisfaci, ce înseamnă el pentru tine sau cât de excitată ești. Dacă ultima afirmație nu este ade-vărată, ia-i mâinile și ajută-l să te satisfacă pentru ca toate gândurile și cuvintele tale conștiente să se concentreze asupra lui și nu asupra altuia.

Cu alte cuvinte, sarcina ta este să înveți din nou cum să ai cea mai bună viață sexuală posibilă cu partenerul tău. Ori de câte ori amintirile se vâra în viața voastră sexuală, încearcă să-ți faci viața sexuală din prezent cât mai satisfăcătoare. Poți scăpa de trecut concentrându-te asupra prezentului. Trebuie să faci următoarea alegere conștientă: *Nu voi stărui asupra acestei amintiri; în schimb, voi visa cu ochii deschiși cum îmi voi face partenerul să îmi placă.*

Cât de eficientă va fi această metodă depinde în parte de cât de mult rău s-a produs. Dacă uiți din când în când să te speli pe dinți nu se va întâmpla nimic deosebit, dar, dacă îți neglijezi dinții luni sau ani de zile, vei avea probleme cu tartrul. Dacă la începutul problemei decizi brusc să devii persoana din cartier care folosește cel mai mult ața de curățat dinții și vei începe să-ți speli dinții după fiecare masă, s-ar putea să previi evoluția infecției, dar încă va trebui să te însănătoșești după răul produs.

Este la fel ca un fumător care se lasă de fumat. Ca un fost fumător, știu că sunt mult mai sănătos acum că nu am mai fumat de peste 35 de ani. Dar, cu toate că sunt mult mai sănătos din cauza faptului că am renunțat la fumat, aș fi și mai sănătos dacă n-aș fi fumat nicio țigară în toată viața mea.

SĂ-I SPUI PARTENERULUI SAU NU?

Când mă ocup de trecutul sexual al unui cuplu, prima întrebare care se ridică de obicei în cabinetul de consiliere este: „Cât de mult din trecutul meu sexual trebuie să spun partenerului?”

Răspunsul meu este: „Cât de puțin posibil.”

Partenerul tău de viață merită să știe dacă el sau ea se căsătorește cu un virgin; de asemenea, el sau ea are dreptul să știe dacă te-ai culcat cu un singur partener, sau dacă promiscuitatea ta te-a băgat în pat cu mai mulți parteneri. Partenerul tău de viață are dreptul să știe acest lucru, deoarece această informație ar putea să influențeze decizia lui de a se căsători sau nu cu tine.

Dar faptul că intri în detalii poate cauza mult mai multe probleme decât rezolvă. În general, *e mai bine să nu-i spui partenerului secretele din trecutul tău sexual*. Toate acestea dau naștere la nesiguranță și brusc conversația se schimbă din: „Vreau să cunosc totul despre tine” în ceva mult, mult mai urât: „Ce vrei să spui prin faptul că ai făcut-o de trei ori într-o noapte?” sau: „Credeam că ideea cu baia fierbinte a fost a noastră!” Ascultați-mă bine: dacă Dumnezeu ar fi dorit ca noi să știm tot ce gândește toată lumea El ne-ar fi făcut frunțile de

sticlă. Faptul de a lăsa amintirile să moară în trecut și să rămână doar în mintea ta este un dar pe care îl faci partenerului tău.

O abordare mult mai sănătoasă este pur și simplu să-i mărturisești: „Ascultă, iubito, există unele lucruri în trecutul meu care n-aș vrea să fie acolo” și să te rezumi la atât. Împărtășirea detaliilor („N-am avut relații sexuale, dar am fost duși puțin de val puțin într-o noapte și...) doar vă va genera probleme. Mărturisește simplu: „Nu te căsătorești cu un virgin. Mi-aș dori cu adevărat ca acesta să fie cazul, dar nu e.”

Dacă partenerul te presează, folosește-mă ca scuză: „Un consilier pe care îl cunosc mi-a sugerat că cel mai înțelept lucru pentru amândoi este să înțelegem că ne căsătorim cu oameni imperfecti care au un trecut imperfect. Să începem să construim de la temelie cea mai bună căsnicie posibilă, știind că, de acum înainte, sexul este ceva ce vom împărtăși doar unul cu celălalt – și doresc să-ți ofer cea mai bună viață sexuală cu putință.”

Apoi îți recomand să petreci un timp însemnat discutând despre cât de minunat va fi atunci când în cele din urmă veți fi căsătoriți. Mai jos este o scrisoare a unei femei tinere scrisă logodnicului ei cu doar șase săptămâni înainte de a se căsători. El avusese experiențe sexuale, dar ea nu, și ea a simțit că el era neliniștit întrebându-se dacă ea îi va răspunde sexual în căsnicie, în special deoarece de obicei ea rămânea neclintită în decizia ei de a nu merge prea departe.

Ce este extraordinar la această scrisoare este modul în care tânăra femeie îl ajută pe viitorul ei soț să aștepte intimitatea sexuală în timp ce îi crește așteptările pentru patul conjugal:

Dragă viitorule soț,

La mulți ani! Îți dai seama că ne-am întâlnit cu exact doi ani în urmă? Trebuie să-ți mărturisesc că n-am crezut niciodată că voi întâlni un bărbat cu care să mă simt atât de bine cum mă simt cu tine. Ani de zile m-am luptat cu gândul că într-o zi va trebui să mă căsătoresc doar pentru că așa se face. N-am spus nimănui acest lucru, dar n-am înțeles niciodată cu adevărat de ce ar dori o femeie să aibă relații sexuale cu un

bărbat - până când te-am întâlnit pe tine. Acum tot ce pot să fac este să mă înfrânez să nu te ating!

Tu mi-ai trezit fiecare trăsătură feminină pe care o îngropasem în străfundurile inimii mele. M-ai făcut să doresc să fiu femeia care am devenit azi. Când te uiți la mine cu acel zâmbet plin de subînțelesuri îmi faci inima să zâmbească și să bată nebunește. Aproape că mă topesc de dragoste pentru tine și din cauza faptului că te doresc atât de mult.

Peste șase săptămâni voi fi soția ta. În aceste vremuri, când toată lumea caută să-și „găsească identitatea”, eu abia aștept să fiu parte din tine. Gândul de a fi soția ta mă încântă și mă flatează. Ce face ca totul să fie și mai special este că te-ai străduit din greu să ne păstrăm curăți. Nu cred că ți-am spus vreodată asta, dar îmi este foarte greu să nu doresc să te ating de sus până jos. Recunosc: uneori mă trezesc visând că sunt complet dezbrăcată, învăluită de brațele tale, și că suntem pierduți într-o îmbrățișare fierbinte.

Gândește-te, mai avem doar șase săptămâni de așteptare și acest vis va deveni realitate! Doar ca să știi, nu mă gândesc să am nicio reținere față de tine, așa că sper că ești pregătit!

Dar îți mulțumesc din adâncul inimii că ai fost atât de disciplinat și că mă iubești atât de mult astfel încât ne putem începe căsnicia cu cel mai pozitiv și mai sănătos start posibil. Nu-ți pot spune cât de mult înseamnă dragostea ta pentru mine și cum mi-ai schimbat întreaga perspectivă asupra vieții. Nu mi-aș fi putut imagina vreodată că voi doni să mă dăruiesc unui bărbat așa cum doresc să mă dăruiesc ție (probabil că zâmbești chiar acum în timp ce citești acest bilet). Te iubesc cu tot ce sunt.

A ta pentru totdeauna,

Anne

Ce scrisoare minunată și ce exemplu extraordinar al modului în care o femeie îi poate transmite viitorului soț, care este puțin neliniștit, cât de dornică este ea să exploreze plăcerile intimității sexuale, în timp ce subliniază cât de important este să aștepte.

Poate că unii dintre voi, cititorii căsătoriți, ați priceput că, din cauza manualului vostru cu reguli sau a trecutului vostru sexual, n-ați fost în stare să vă dăruiți în întregime partenerului vostru. Nu i-ați oferit trupul vostru partenerului așa cum această femeie promite să se dăruiască viitorului soț. Poate că ați făcut-o din datorie, dar nu cu pasiune. Sunteți conștienți că nu-i acordați soțului sau soției voastre timpul și energia pe care o merită. Ați permis ca intimitatea voastră sexuală să scadă și, sincer, ați luat de bune dedicarea și fidelitatea partenerului.

Pot să vă sugerez să scrieți o scrisoare similară? Identificați ce nu ați dăruit partenerului vostru, cereți-i iertare și apoi scrieți-i ceea ce sperați să faceți. Nu permiteți ca trecutul vostru să vă dicteze viitorul. Creatorul vostru dorește ca voi să vă bucurați de o viață sexuală palpitantă și împlinitoare. Beneficiind de iertarea Lui și cu puțin efort din partea voastră de a vă confrunța onest cu trecutul, vă *puteți* schimba manualul cu reguli. *Puteți* deveni partenerul de sex care doriți să fiți și pe care știți îl merită și partenerul vostru.

Ce mai așteptați?

Muzică, dans și ritm

De ce se merită să lupți
pentru o viață sexuală de calitate

Spune-mi ceva: Ce ar fi filmul *Fălci* [*Jaws*] fără acea muzică amenințătoare? Ba-dum, ba-dum, ba-dum, ba-dum. Crezi că ar fi cel puțin pe jumătate atât de înfricoșător?

Nu cred.

Imaginează-ți *Războiul stelelor* [*Star Wars*] fără acea muzică victorioasă care se aude în timp ce Luke Skywalker îi învinge pe cei din stația spațială Death Star și salvează galaxia. Cred că scena n-ar fi nici pe jumătate la fel de fascinantă, nu-i așa?

Sau încearcă să-ți imaginezi atletii care aleargă pentru medalia de aur în *Carele de foc* [*Chariots of Fire*]. În opinia mea, a nu folosi un fond muzical în scena care derulează cu încetătorul modul cum aleargă atletii nu este o rețetă bună pentru un Oscar.

Fiecare din aceste filme care s-au bucurat de un mare succes au avut parte de un scenariu bun, de actori buni și de un regizor foarte capabil – dar niciunul dintre ele n-ar fi la fel fără

muzică. Desigur, muzica singură nu este suficientă, dar ea este totuși o componentă vitală și esențială pentru un film de succes.

Sexul înseamnă același lucru pentru căsnicie. Puteți fi căsătorii și să nu faceți deloc sex. Puteți discuta la masă, puteți să țineți zilele de sărbătoare și – dacă îi adoptați – puteți să vă creșteți copii. Puteți să vă cumpărați unul altuia daruri aniversare, să aveți conversații intime și chiar, în situații critice, să vă împrumutați periutele de dinți sau să-i aduceți celuiilalt hârtia igienică de care are nevoie urgent.

Dar totuși ceva ar lipsi.

O viață sexuală bună ne colorează căsnicia în totalitate. Viața ne cere să facem o mulțime de lucruri monotone. Uneori, soția mea îmi cere să merg la magazin ca să cumpăr o mulțime de lucruri plicticoase – lăptuci, țelină, becuri electrice, lapte. Dar alteori merg la magazinul de lenjerie și cumpăr ceva ce nu este deloc plictisitor.

Uneori, Sande îmi cere să descopăr de ce, atunci când conduce ea, mașinii îi scârțâie frânele și geme și scoate tot felul de sunete neplăcute. Dar alteori eu trebuie să descopăr ce o face pe soția mea să țipe și să geamă!

Uneori, Sande vrea ca eu să scot din dulap decorațiunile de Crăciun (și apoi, credeți-mă sau nu, se așteaptă să le pun înapoi după doar șase săptămâni!) sau să duc gunoiul. Dar, în alte situații mai bune, eu trebuie să-i dau jos hainele pe care le poartă. Îmi place această treabă!

Gândiți-vă la următorul lucru: 90 de procente din timpul vieții noastre sunt pline cu lucruri de obicei plictisitoare, cum ar fi schimbarea scutecelor, curățirea nenumăratelor pete, plata facturilor, umplerea rezervorului cu benzină. Mulți bărbați și multe femei trebuie adesea să lucreze având slujbe extrem de monotone – să verifice produsele la băcănie, să bată cuie pe acoperiș sau să monteze același set de piese. Am întâlnit chiar avocați sau dentiști realizați din punct de vedere profesional, care erau din cale-afară de plictisiți de slujbele lor, dar pe care datoriile financiare pe care le aveau îi constrâneau să nu-și lase slujbele.

În această lume a obligațiilor și a responsabilităților, Dumnezeu ne-a oferit ceva cu totul fantastic. La sfârșitul zilei (și uneori la începutul ei!), atunci când munca este încheiată, când copiii sunt în pat și ne-am întors acasă de la muncă, ne putem atinge și ne putem săruta unul pe altul, ne putem produce plăcere unul altuia într-un asemenea mod încât lumea să pară a fi la ani-lumină depărtare. Suntem duși într-un alt loc și mutați în alt timp și într-adevăr este un sentiment minunat.

O viață sexuală împlinitoare reprezintă unul din lianții cei mai puternici pe care îi poate avea o căsnicie. Copii sunt un „liant” puternic, la fel ca valorile comune, credința comună și visele comune. Dar, categoric, sexul este unul din cel mai puternici lianți.

Genul de sex despre care vorbesc necesită puțin efort și multă planificare – dar dividendele pe care le aduce justifică din plin efortul. Dacă soțul tău este satisfăcut sexual, el va face orice pentru tine. Va fi gata să încaseze un glonț pentru tine, se va întrece cu trenul și va face tot ce e necesar ca să se asigure că ție îți este bine. Și, bărbaților, dacă soția ta știe că tu consideri sexul un dar special pe care i-l oferi ei; dacă tu îți poți face soția să simtă lucruri pe care nu le-a simțit înainte; și dacă vei învăța să devii un iubit altruist, sensibil și priceput, ea va toarce ca o pisicuță și se va topi în brațele tale.

În general, un bărbat satisfăcut sexual va fi un tată mai bun și un angajat mai bun. O femeie satisfăcută sexual va avea parte în viață de mai puțin stres și de mai multă bucurie. Sexul este extrem de important pentru o căsnicie sănătoasă.

DIFERITE INSTRUMENTE

Ai auzit vreodată un copil mic care învață să cânte la pian? Probabil că fiecare a auzit neplăcutele „piese” pe care le învață începătorii, dar majoritatea primelor cântece sunt de obicei cântate pe o singură notă. Atunci când copilul mai progresează puțin, el învață să cânte acorduri, începe să-și folosească ambele mâini, iar folosirea ambelor mâini schimbă situația. Genul de

muzică pe care îl poți cânta cu două mâini este de sute de ori mai minunat decât ceea ce poți face cu o mână.

Din nou, același principiu este adevărat pentru sex. Un bărbat și o femeie reprezintă cele două mâini ale sexului așa cum l-a conceput Dumnezeu. Mâinile nu sunt la fel; niciuna nu va cânta aceleași note. Dar când lucrăm în tandem, ele pot crea unele din cele mai frumoase sunete auzite vreodată.

Ceea ce îmi doresc pentru voi în calitate de cuplu este să fiți doi oameni care sunt împliniți sexual. O soție sau un soț care face sex doar din datorie nu își va împlini partenerul. Da, există situații când sexul va părea o datorie – cel puțin la început – dar, dacă sexul îți dă *întotdeauna* sentimentul că e o datorie, atunci el nu este împlinitor în sensul la care mă refer eu.

Deoarece sexul necesită ceva efort, dați-mi voie să vă spun de ce *merită* efortul. Dați-mi voie să vorbesc mai întâi soțiilor. Iată de ce este spre beneficiul tău să ai un soț împlinit sexual.

Femei: De ce să doriți să vă faceți fericit soțiorul

1. Un soț împlinit sexual va face totul pentru tine. Sexul este o nevoie atât de importantă pentru bărbați încât, atunci când te îngrijești de acest domeniu al vieții lor, ei simt o apreciere imensă și acționează ca atare. Un bărbat împlinit sexual se îndreaptă spre locul de muncă gândindu-se: *Sunt atât de fericit că m-am căsătorit cu această femeie. Cred că sunt cel mai fericit bărbat în viață!* Și când se îndreaptă spre casă se gândește: *Ce lucru special pot face pentru soția mea în această seară?* Dacă dorești acest gen de loialitate și de apreciere, împlinește nevoile sexuale ale soțului tău; nicio altă nevoie nu va genera o mulțumire atât de profundă. În loc să urască cererile tale repetate de a se opri la magazin sau de a se uita la un robinet care curge, un bărbat împlinit sexual se va grăbi să-ți îplinească nevoile. În loc să fie rece și distant când îi vorbești, va dori să audă ceea ce ai de spus.

Poate că unele soții care citesc aceste rânduri se vor gândi: *Am încercat asta și n-a mers.* Un astfel de răspuns îmi arată că m-ai înțeles cu totul greșit. Nu poți doar „să încerci” acest lucru;

el trebuie să devină un mod de viață. Câteva momente bune de sex îl vor face pe un bărbat recunoscător – pentru o vreme. Dar dacă l-ai refuzat la următoarele cinci încercări de a se apropia de tine, el se va gândi la cele cinci respingeri, nu la acea seară specială.

Datorită modului în care au fost creați bărbații, majoritatea dintre noi vedem sexul ca o nevoie, iar când o femeie împlinește cu generozitate și înflăcărare această nevoie, noi devenim foarte recunoscători. Atunci când o femeie folosește nevoia bărbatului pentru a-l manipula, el va fi plin de resentimente. Atunci când o femeie folosește nevoia bărbatului pentru a-l pedepsi, adesea el va deveni crud cu ea.

Pentru majoritatea bărbaților această nevoie sexuală este pretenția principală pe care o au de la soții. Poți fi cea mai bună bucătăreasă, o mamă minunată și o parteneră fantastică de discuții, dar, dacă nu depui creativitate și efort în relațiile voastre sexuale, probabil că soțul tău va fi dezamăgit. În schimb, dacă îi oferi soțului tău o viață sexuală palpitantă, s-ar putea să fii surprinsă cât de puțin se va preocupa de alte lucruri care nu sunt așa cum trebuie.

2. Împlinirea sexuală a soțului tău reprezintă un mandat scriptural.

Odată, noaptea târziu, Sande mi-a cerut să-i citesc din Biblie. „Desigur, scumpo”, i-am răspuns eu. „Cu plăcere.”

Ea a fost puțin surprinsă de zelul meu, dar am obligația să fiu liderul spiritual al familiei, nu-i așa? Doream să-mi iau rolul în serios.

Mi-am deschis Biblia la 1 Corinteni 7:3-5 – „Bărbatul să-și îplinească față de nevastă datoria de soț; și tot așa să facă și nevasta față de bărbat. Nevasta nu este stăpână pe trupul ei, ci bărbatul. Tot astfel, nici bărbatul nu este stăpân peste trupul lui, ci nevasta. Să nu vă lipsiți unul pe altul de datoria de soți, decât doar prin bună învoială, pentru un timp, ca să vă îndeletniciți cu postul și cu rugăciunea; apoi să vă împreunați iarăși, ca să nu vă ispitească Satana, din pricina nestăpânirii voastre.”

Dacă te consideri creștină și dacă ești dedicată să asculți ceea ce învață Biblia, atunci va trebui să-ți împlinești obligațiile sexuale din cadrul căsniciei. Nu pretind că sunt un comentator biblic, dar acest pasaj este destul de clar încât să-ți pot oferi propria traducere: Pavel ne vorbește despre un lucru pe care dorește să-l facem. Și, dacă ne oprim pentru rugăciune, e în ordine. Ce-mi mai place la acest mare sfânt al bisericii este că el dorește să facem acest lucru din nou!

Traducerea lui C. K. Barrett este la fel de puternică. În loc de un politicos „să nu vă lipsiți unul pe altul” din traducerea amintită anterior, Barrett traduce pasajul din greacă în felul următor: „Să nu vă *furați* unul pe altul.”⁷ Bărbații le pot fura pe femei, cât și invers; obligația aparține ambelor părți. Dar concluzia este aceasta: a-i spune partenerului tău: „Magazinul s-a închis”, sau chiar: „Poți cumpăra de pe acest raft, dar nu de pe raftul acela”, nu este ceva creștinesc.

Dacă aș discuta cu soțul tău i-aș aminti că unul din versetele minunate ale Bibliei este „[dragostea] nu caută folosul său” (1 Corinteni 13:5). E absolut greșit ca un bărbat să încerce să folosească 1 Corinteni 7 pentru a-și obliga soția să facă ceva pervers sau ceva ce i se pare dezgustător („Scumpo, trebuie să accepți să faci sex anal dacă eu vreau asta”; sau: „Trebuie să-mi faci sex oral”). Nu despre asta vorbește Pavel aici. La fel cum Pavel ne spune că avem obligații sexuale în cadrul căsniciei, în aceeași carte el insistă că dragostea nu caută folosul ei. Pe scurt, bărbaților, nu trebuie să impuneți *vreodată* ceva soțiilor voastre.

Căsnicia este un exercițiu de supunere reciprocă. Trebuie să fim realiști, desigur. Bineînțeles, există uneori situații când seara îmi pun capul pe pernă gândindu-mă la sex și când Sande își pune capul pe pernă gândindu-se și ea la sex și în dimineața următoare să ne sculăm amândoi și să ne dăm seama că nu s-a întâmplat nimic. Da, există situații în care ești prea epuizat pentru a te zbungui, dar, dacă tu ești *singurul* prea epuizat ca să te zbungui, s-ar putea să fii dispus să o faci oricum, deoarece, procedând așa, îți vei satisface partenerul.

⁷C. K. Barrett, *A Commentary on the First Epistle to the Corinthians*, ed. a II-a, Londra, Adam and Charles Black, 1971, pag. 156.

Ceea ce îmi place atât de mult la 1 Corinteni 7 este că Pavel înlătură argumentele religioase (de parcă cineva L-ar putea folosi pe Dumnezeu pentru a evita sexul) și întoarce situația spunând cuplurilor căsătorite: *„Dacă Îl iubiți cu adevărat pe Dumnezeu, veți avea relații sexuale cu partenerul vostru!”*

Eu pot fi foarte direct cu soții atunci când discut cu ei despre acest subiect. Dacă îți iubești cu adevărat partenerul, iar el sau ea, s-o spun fățiș, îți dorește cu adevărat trupul, ești egoist dacă nu i te dăruiești. Aceasta nu înseamnă că nu suntem niciodată egoiști, deoarece cu toții suntem din când în când, dar nu-ți poți dezvolta căsnicia dacă ai o atitudine egoistă pentru mult timp. În cele din urmă egoismul tău îți va distruge căsnicia.

O soție care se adaptează la nevoile și dorințele soțului ei îl poate ajuta cu adevărat să trăiască o viață sfântă. În timp ce am scris această carte am discutat cu un cuplu în care soțul s-a luptat mulți ani cu dependența de pornografie. Cu toate că pornografia are legătură cu unele aspecte mai profunde – izolarea, singurătatea, incapacitatea de a se relaționa emoțional cu alții, ca să pomenim doar câteva – ea poate reprezenta o luptă suplimentară pentru un bărbat dacă soția lui fie nu este interesată de sex, fie nu este dispusă să facă sex. Cea mai dificilă perioadă pentru acest bărbat era atunci când soția era la ciclu, deoarece ea nu-i era disponibilă sexual. După aproximativ zece ani, în cele din urmă ea a înțeles că, dacă își satisface soțul prin sex oral sau pur și simplu „manual”, acest lucru îl ajută într-un mod minunat pe soțul ei să treacă prin acea perioadă dificilă. Ea a înțeles că credințioșia implică ambele persoane. Aceasta nu înseamnă că soțul poate da vina pe soția necooperantă pentru faptul că apelează la pornografie – cu toții facem propriile noastre alegeri – dar o soție își poate ajuta mult soțul să-și păstreze o minte curată.

Iată un scenariu foarte răspândit: un soț se scoală dimineața cu dovezi fizice indiscutabile că Domnul Fericit este mai mult decât voitor „să intre în acțiune”. Se uită și își vede soția care doarme gingaș. Cu o privire scurtă la ceas observă că este ora 6:15 și știe că ei nu trebuie să se scoale până la ora 7:00.

Cu cât se gândește mai mult la sex, cu atât gândul de a face dragoste i se pare mai fascinant. *Patruzeci și cinci de minute!* își spune el. *Ce aș putea face în 45 de minute!*

Apoi începe să comunice într-un mod despre care doar un bărbat ar putea crede că este eficient – își întinde degetul mare de la picior spre partea de pat a soției și îi dă un ghiont sperând că ea îi va pricepe sugestia. Când acest lucru nu dă rezultate, s-ar putea să devină mai direct și să o apuce de un sân, așteptându-se ca, chiar și după 15 ani de căsnicie, această apucare s-o transforme într-o felină agresivă sexual: „O, scumpule, am așteptat toată noaptea să mă trezești apucându-mă de sânii!” Sau – scena mea preferată – se va uita la o femeie care are amândoi ochii închiși, care sforărie ca un măgăruș și o va întreba cu voce tare: „Scumpo, dormi?”

Fiecare bărbat are protocolul propriu, dar cel mai adesea vor fi necesare doar trei sau patru ghionturi sau împunsături enervante înainte ca soția lui reacționeze ca un cal care se ridică pe picioarele din spate atunci când are un spin sub șa, țipând: „Ce crezi că faci?! Încă mai am 45 de minute de somn!”

Uneori soția va fi mai puțin categorică. „Nici nu m-am spălat încă pe dinți. Cu siguranță că nu vrei să mă săruți!”

Dragă, el dorește mult mai mult decât să te sărute!

Dacă mariajul este unul egoist, bărbatul va auzi tot felul de scuze: „Vom trezi copiii.” „Sunt obosită.” „Ești cumva dependent sexual?”

Dacă mariajul nu este unul egoist, dar este neîmplinitor, s-ar putea ca soția să accepte punând câteva condiții și dând dovadă de tot entuziasmul cuiva care citește o carte de telefon. Ea devine un recipient sexual, dar asta e tot.

Dacă mariajul este unul împlinitor, ambele părți vor vedea lucrurile din perspectiva celuilalt. Poate că bărbatul își dă seama că soția lui are nevoie de somn și, datorită dragostei lui pentru ea, o va lăsa să doarmă – doar ca să amâne relația sexuală pe mai târziu. Sau s-ar putea ca soția să decidă cu spirit de sacrificiu că a-și dăruii trupul cu bucurie soțului ei este mai important decât acele câteva minute suplimentare de somn prețios – datorită beneficiilor pe care le aduce căsniciei lor.

Unele din aceste interludii, cu toate că s-ar putea să înceapă cu ezitări și obstacole, pot sfârși minunat, dacă există timp suficient pentru ca lucrurile să se pună în mișcare. Dar, în multe căsnicii, atunci când un partener este refuzat, semințele amărăciunii sunt plantate în relație astfel încât, mai târziu în ziua respectivă, atunci când soția îi va cere soțului s-o ducă pe mama ei la băcănie, el îi va spune: „Nu, nu pot.”

„De ce nu? Doar te uiți la meci.”

„Sunt ocupat.”

„Nu pari să fii ocupat”

„Nu-mi pasă cum îți par, sunt ocupat. Dacă mama ta are nevoie să meargă la băcănie, de ce nu o duci tu?”

Ce se petrece aici?

Este o reacție întârziată. E evident că e o lovitură ieftină, dar se întâmplă tot timpul. Soțul se gândește în sinea lui: *Dacă ea mă refuză, și eu o voi refuza.*

Proverbe 13:12 ne spune: „O nădejde amânată îmbolnăvește inima.” Spuneți-mi, care a fost speranța pentru căsnicia voastră? Cum credeți că avea să fie? La ce credeți că spera partenerul vostru? Dacă renunțați ușor la aceste speranțe, în cele din urmă inima unui partener se va îmbolnăvi. Am văzut acest lucru întâmplându-se mereu și mereu: cupluri tinere, fericite, privesc cum încet-încet afecțiunea lor de altădată este îngropată complet de lopeți pline ce aruncă neîntrerupt amărăciune și resentimente. Ei devin meschini în loc să fie amabili, egoiști în loc să fie generoși. Și, sincer, se fac nefericiți unul pe celălalt.

Atunci când speranțele unui bărbat sunt distruse în mod regulat, în cele din urmă mânia, ostilitatea și resentimentul vor umple acea casă. Desigur, mulți dintre noi avem speranțe nerealiste care trebuie să fie provocate – foarte sincer, eu credeam că voi face dragoste în fiecare seară în toată căsnicia mea, și nu mi-a luat prea multe nopți ca să-mi dau seama că aceasta nu avea să se întâmple! De aceea este atât de important să discutați despre așteptările și speranțele voastre cu partenerul vostru – înainte de căsătorie, la începutul căsniciei

voastre și în toată perioada când sunteți căsătoriți. Aceasta e singura modalitate ca voi, în calitate de cuplu, să descoperiți care nevoi sunt nerealiste și care sunt legitime. Speranțele care sunt legitime nu ar trebui date la o parte; dacă ajung să fermenteze, vor infecta fiecare aspect al relației voastre.

3. Un soț satisfăcut sexual va avea o părere bună despre sine. Foarte mult din ceea ce suntem noi ca bărbați are legătură cu modul în care ne răspund soțiile noastre în domeniul sexual. Cu toate că s-ar putea ca această afirmație să vă surprindă pe unele din voi, soțiilor, ca psiholog cred că fiecare bărbat sănătos dorește să fie eroul soției lui. El dorește să fie ca regretatul mare dirigor Arthur Fiedler*, să-și conducă în crescendo soția la extaz. Deși el este încântat că tu experimentezi orgasmul extatic, de asemenea, el se uită la tine și se gândește: *Eu sunt cel care i l-am provocat.*

Poate că nu e cel mai bun la locul de muncă, poate că nu are cea mai rapidă mașină, poate că nu mai arată așa cum arăta când v-ați căsătorit, poate că părul îi cade, în timp ce burta îi crește, dar, dacă iubita lui îl iubește suficient ca să îi lase câteva zgârieturi pe spate în toiul pasiunii el totuși se va simți de parcă e stăpânul pământului. De ce? Pentru că el poate să-și satisfacă femeia. Nu există vreun soț pe această planetă care să nu dorească să știe că poate să-și înnebunească soția în pat.

Invers, dacă dorești să-ți demasculinizezi soțul, dormitorul este cu siguranță cel mai bun loc în care să faci acest lucru. Numește-l dependent sexual. Ridiculizează-i deprinderile de a face dragoste. Acționează de parcă nu e în stare să facă nimic care să te excite. Dar, dacă faci așa ceva, ai grijă! El va găsi un mijloc să ți-o întoarcă. Da – va găsi un mijloc. Crede-mă.

4. Un soț satisfăcut sexual își va asuma răspunderea pentru munca lui cu o vigoare și un scop fără pereche. În climatul de azi în care locurile de muncă se reduc și există

*Arthur Fiedler (1894-1979) a fost multă vreme dirigorul orchestrei simfonice Boston Pops Orchestra – nota trad.

teama de a-ți pierde locul de muncă, o viață sexuală împlinitoare este ca și cum ai pune la încărcat bateriile soțului tău. De fiecare dată când faceți dragoste și soțul tău știe că îl dorești fizic, bateriile lui se încarcă. El va fi gata să dea piept – încă o dată – cu lumea sau cu acel șef enervant, sau acea provocare vocațională dificilă, sau acea slujbă aparent fără viitor. Poate că a fost respins de 20 de firme, dar, dacă bărbatul are acasă o soție iubitoare, se va scula în ziua următoare gata să încerce la alte 20 de firme să își găsească de lucru.

Sexul îi dă energie unui bărbat. Îi întărește încrederea în el și îi creează o stare generală de bine. Îi acumulează energie pentru a persevera într-o slujbă neîmplinitoare, deoarece e pe aceeași frecvență cu aceia pe care-i iubește – are un scop pentru munca lui și o răsplată la sfârșitul zilei.

Bărbații obțin multă satisfacție din faptul că poartă de grijă familiei lor. Desigur, în zilele de azi marea majoritate a femeilor lucrează și ele în afara casei, dar eu nu cred că femeile sunt la fel de satisfăcute din cauza faptului că aduc acasă un cec așa cum sunt majoritatea bărbaților. Desigur, câteva femei o fac – dar majoritatea consideră munca în afara casei un efort necesar din partea lor pentru a-și ajuta familia.

5. Un soț satisfăcut sexual va aprecia lucrurile importante din viață.

Bărbații pot fi împărțiți în două categorii: cei orientați pe cămin și cei orientați pe lucrurile din afara căminului. Cei care sunt orientați pe lucrurile din afara căminului s-ar putea să-și găsească satisfacția lucrând ore îndelungate sau mergând la taverne și bând cu amicii. S-ar putea ca unii să-și găsească refugiul în biserică. Dar, indiferent dacă un bărbat petrece timp la birou, la bar sau la biserică, dacă el își lasă soția și copiii acasă, el este orientat pe lucrurile din afara căminului.

Dacă un bărbat este orientat pe cămin, e probabil din cauză că regina îl face pe rege destul de fericit. Locul bărbatului este în familie. Cu mulți ani în urmă oamenii spuneau adesea că locul femeii este în cămin. Femeile au fost foarte ofensate, dar

eu cred că bărbații aparțin căminului la fel de mult ca femeile! Un bărbat poate avea mai mulți șefi în afara căminului, dar în cadrul căminului el are oportunitatea de a asigura o autoritate plăcută și de a primi respectul cuvenit. Un cămin bun este un loc de care are nevoie orice bărbat sănătos.

Deoarece călătoresc mult sunt plecat adesea de acasă, dar sunt orientat pe cămin. Abia aștept să ajung acasă și, atunci când sunt departe de casă, sun atât de des încât uneori o scot din minți pe Sande. „Ascultă, Lemey,” spune ea, „poate că ești pe drum, dar eu am câte ceva de făcut pe aici!” Pentru mine o zi de vis înseamnă să fiu acasă, să pierd timpul pe lângă casă fără să am nimic de făcut. Pur și simplu îmi place să fiu acolo. Nici nu mă pot imagina dorind să fiu altundeva.

Dacă un bărbat e orientat pe ceva din afara căminului, va trebui ca întotdeauna să plece de acasă pentru a-și reîncărca bateriile. Va veni acasă fără tragere de inimă și, când va fi acasă, mintea îi va sta la alte lucruri. Se va comporta de parcă nu-i place să fie acasă și va ajunge să fie iritat de oamenii care îl „deranjează” când e acasă. Soția lui și copiii săi vor avea parte doar de fragmente din el, nu de ceea ce are el mai bun.

Dacă bărbatul este orientat pe cămin – în mare măsură deoarece acasă se simte iubit, dorit și acceptat pentru ceea ce este și pentru că are o soție care dorește să-l împlinească – va face orice lucru care îi va întări căminul, deoarece, pentru el, acesta reprezintă domeniul cel mai important. Nu va ezita să-și sacrifice prestigiul la birou pentru a fi acasă la vremea cinei; nu-i va permite șefului să-l intimideze astfel încât să rateze meciul fiului său sau să ajungă acasă prea târziu pentru a-și culca copiii. Se va asigura că se fac toate reparațiile necesare din casă, deoarece un cămin sănătos este ceva important pentru el – mai important ca orice altceva cu excepția, probabil, a credinței sale.

Poate că unele dintre voi, soțiilor, veți citi aceste rânduri și vă veți gândi: *De ce soțul meu nu este orientat pe cămin?* Probabil sunteți gata să dați vina pe el, dar dați-mi voie să vă pun *vouă* câteva întrebări: Îl dorești sexual? Are motive să creadă că nevoile și dorințele lui sexuale vor fi împlinite în moduri

creative și uneori spontane? Cu alte cuvinte, faci tu din cămin un loc mai palpitant în care să revină?

Dacă da, soțul tău va dori să facă investiția de timp și energie pentru ca tu să fii împlinită sexual.

Bărbaților: Faceți-vă soția să toarcă

1. E mai bine să privești.

Bărbaților, hai să recunoaștem un lucru: starea noastră naturală de creaturi căzute ne ispitește să devenim voaieri. Aceasta este înclinația sexului nostru, ca să spunem așa. Bărbații cumpără majoritatea coplesitoare a materialelor pornografice. Femeile apelează rar liniile erotice ca să plătească sume mari de bani pentru a auzi un bărbat care le vorbește vulgar. De ce?

Bărbaților le place să privească.

Totuși, există o latură sănătoasă a acestei tendințe. Am fost creați să privim o anumită femeie, nu femeile în general. Creatorul nostru ne-a structurat astfel încât să devenim la fel de încântați privind cum soția noastră atinge orgasmul cum suntem atunci când atingem noi înșine orgasmul. Din acest motiv pornografia sau prostituția nu vor satisface niciodată sufletul unui bărbat. Majoritatea bărbaților se simt degradați și rușinați după o experiență sexuală solitară – în adâncul inimii noastre nu dorim doar să fim satisfăcuți, dorim să ne satisfacem soțiile. Cea mai bună satisfacție vine din a satisface pe altcineva, nu din a fi satisfăcut. Și aceasta e ceva ce pornografia, sexul la telefon, dansul erotic sau prostituția nu-ți vor putea oferi niciodată.

Dacă ai căzut în capcana oricărui tip de pornografie, alocă tot timpul, efortul și banii necesari pentru a dezvolta o relație sexuală împlinitoare cu soția ta. Învăță să te bucuri de sex privindu-ți soția având cele mai împlinitoare clipe din viață.

„Dar, dr. Leman”, au protestat unii bărbați, „nu înțelegeți. A vorbi despre nevoile sexuale ale soției mele este un oximoron – ea nu are așa ceva!”

Într-un capitol viitor vom discuta problema libidoului scăzut

atât la bărbați cât și la femei, dar acum dați-mi voie să vă sugerez o singură posibilitate: Ai abordat sexul ca ceva ce meriți sau dorești, sau l-ai abordat ca un mod foarte minunat de a-ți satisface soția așa cum niciun alt bărbat n-ar putea-o face?

S-ar putea ca soția ta să nu fie interesată de modalitatea în care vrei *tu* să faci sex. Dar ești sigur că ea nu dorește să facă sex într-un mod diferit? Te-ai gândit vreodată că, dacă ai spăla farfuriile și ai culca copiii în timp ce ea face o baie fierbinte, dacă apoi i-ai masa picioarele cu loțiune după ce iese din baie și poate dacă i-ai citi ceva sau ai discuta cu ea despre cum i-a trecut ziua, aceasta ar însemna ceea ce consideră ea drept sex? Și, amice, nu vorbesc despre a face acest lucru o singură dată, așteptându-te ca într-o noapte dintr-o mie să îți stârnești sexual soția! Acesta trebuie să devină un mod de viață înainte ca soția ta să se simtă suficient de relaxată și de recunoscătoare pentru a se deschide și mai mult din punct de vedere sexual.

Învăță să-ți descoperi *propria* satisfacție în orgasmul soției tale și astfel îți vei schimba viața de dragoste. În loc de a face din sex ceva ce pretinzi, încearcă să faci ceva ce oferi. Pentru a oferi cu adevărat ceva ce este ademenitor, trebuie să faci ca acest ceva să pară ademenitor *pentru soția ta*. Descoperă ce o face să toarcă și urmărește acest lucru.

2. Cine iese biruitor în căsnicie?

Uneori, atunci când un cuplu stă în cabinetul meu, ei izbucnesc imediat într-o ceartă zgomotoasă. Eu îi las să continue suficient pentru a produce efectul scontat, apoi îi întreb: „Spuneți-mi, cine iese biruitor în această căsnicie?”

Uneori le provoc o stare de confuzie: *Despre ce vorbește tipul ăsta?* Dar, cel mai adesea, cuplurile pricep despre ce vorbesc. De fapt, eu le pun întrebarea: „Cine a câștigat supremația?”

Apoi continui: „Dacă iese cineva biruitor în această căsnicie, amândoi aveți de pierdut, deoarece căsnicia nu este un sport, este o relație.”

Controlul face ravagii într-o căsnicie și majoritatea bărbaților falimentează la capitolul control. Deoarece adesea se așteaptă

ca bărbatul să fie agresorul fizic, e ușor ca el să-și dezvolte o poziție de control în căsnicie devenind cel care domină din punct de vedere sexual, „dovedindu-și” masculinitatea de fiecare dată când are relații sexuale.

Știi ceva? Uneori o femeie savurează faptul că este „cucerită”, dacă acest lucru are loc în cadrul unei căsnicii sănătoase, iubitoare și dedicate. Dar n-am întâlnit niciodată o femeie care să dorească aceasta: ca sexul să fie așa întotdeauna, sau chiar în majoritatea situațiilor.

Dacă sexul devine o problemă reală într-o căsnicie, este adesea vorba despre genul de luptă pentru putere pentru a stabili „cine e șeful”. Iar bărbații sunt foarte pricepuți în folosirea de căi subtile pentru a câștiga controlul. De fapt, o femeie poate să fie „controlată” și de către un bărbat care nu inițiază niciodată relația sexuală. Într-un mod pasiv, el insistă întotdeauna ca soția să inițieze relațiile sexuale, astfel că el nu riscă niciodată să fie refuzat. De fapt, acesta este un act agresiv de „control pasiv”. Ea trebuie să vină la el *în condițiile fixate de el*. La prima vedere nu pare să fie un act de control; de fapt, poate părea bine deghizat. Dar este implicat un mod de operare psihologic: pentru ca el să aibă parte de o relație sexuală care îl împlinește emoțional trebuie ca ea să-i îndeplinească condiția și să fie cea care inițiază relația.

Un model mult mai sănătos este cel al supunerii reciproce. Acesta poate fi unul din lucrurile cele mai dificile pe care le discut în cabinetul de consiliere, deoarece supunerea reciprocă insistă asupra faptului că tu trebuie să mori față de eul tău – și, dacă există un lucru la care americanii nu doresc să renunțe, este vorba de eul [în lb. engl. *self* – nota trad.] lor. Chiar avem o revistă care se numește *Self*. Dar căsnicia înseamnă a învăța să pui nevoile celui alt deasupra nevoilor tale și acest principiu se aplică în multe alte domenii, nu doar în dormitor. Înseamnă să îndeplinești cu amabilitate treburile obișnuite, de zi cu zi, ca o consecință firească a faptului că faci parte dintr-un cuplu, să dezvolți prietenia și să te îngrijești de celălalt.

Dacă vei „ieși biruitor” în căsnicia ta, vei pierde în viață. Renunță la control. Folosește-ți autoritatea pentru a sluji, a

proteja și a oferi plăcere. Asta înseamnă cu adevărat căsnicia, prietene!

3. Urmărește-ți sexual soția în afara dormitorului.

Sexul de calitate este o chestiune care implică întreaga zi.⁸ Nu poți să-ți tratezi soția ca pe o slujitoare și apoi să te aștepti ca ea să fie dornică să se culce cu tine noaptea. Capacitatea soției tale de a-ți răspunde sexual va fi determinată de cât de dispus ești să o ajuți la spălatul vaselor, la temeile de casă ale copiilor sau să repari robinetul care picură toată noaptea.

Acest lucru este foarte dificil de înțeles pentru mulți bărbați, în mare parte deoarece noi eliminăm sexul din orice altă parte a vieții noastre. Credem că sexul e un lucru izolat, fără legătură cu alte lucruri – dar nu așa stau lucrurile în cazul unei femei. Contextul, evenimentele din trecut, nivelul actual de apropiere emoțională – toate acestea afectează în mod direct dorința și plăcerea sexuală a soției tale.

Iată de ce îmi petrec multă vreme încercând să ajut femeile să fie mai active în dormitor și să-i ajut pe bărbați să fie mai activi în toate celelalte domenii. Dacă aș putea să-i fac să se întâlnească la mijlocul drumului, cele mai multe căsnicii ar duce-o mai bine. Un iubit priceput depune la fel de mult efort în afara dormitorului cât și în interiorul lui.

CEL MAI ÎNFRICOȘĂTOR ACT DIN LUME

Majoritatea bărbaților nu înțeleg cât de vulnerabilă psihologic se poate simți o femeie care este dezbrăcată. Însuși actul sexual reprezintă pentru ea acceptarea altcuiva în trupul ei. Nu există o intimitate mai mare decât aceasta.

Întreabă orice femeie ce crede despre mersul la ginecolog. Majoritatea femeilor pe care le consiliesc detestă această vizită necesară. Gândește-te cât de înjositor este să mergi la un cabinet care e întotdeauna rece și apoi să ți se ceară să te

⁸Pentru mai multe informații despre acest subiect, citește *Sex Begins in the Kitchen*, de dr. Kevin Leman, Grand Rapids, Mich., Revell, 1999.

dezbraci. Ți se dă un halat subțire cu un cordon jenant în spate, ți se spune să-ți pui picioarele pe cele două suporturi astfel încât să fii cu picioarele desfăcute, un picior fiind orientat spre nord-est iar celălalt spre nord-vest și te simți de parcă părțile cele mai intime ale trupului tău ar fi expuse public în timp ce un bărbat complet îmbrăcat (sau, dacă ești puțin mai norocoasă, o femeie) intră în încăpere. Mai vulnerabilă de atât nu ai cum să fii.

Și da, te acoperă cu un cearșaf alb, subțire. Ce drăguț.

În multe feluri, căsnicia se aseamănă cu vizita la cabinetul ginecologului. Și căsnicia ne cere să ne dăm jos toate măștile pe care le folosim pentru a ne proteja de a fi răniți. Bărbații se întreabă plini de teamă dacă soțiile lor îi vor ridiculiza din cauza cererilor lor sexuale; femeile se întreabă dacă soții lor le vor considera trupurile dezirabile. Căsnicia și sexualitatea maritală cer multă încredere. Oamenii care au fost răniți de viață nu vor fi gata să-și desfacă genunchii emoționali.

Iată de ce patul conjugal este de obicei o imagine destul de exactă a ceea ce se petrece în căsnicie. În cele din urmă, măsura în care un cuplu își poate dezvolta vulnerabilitatea față de celălalt este dată pe față în dormitor, fie în sens pozitiv, fie negativ. Dacă nu se dezvoltă încrederea, patul marital va deveni un loc tot mai rece. Atunci când încrederea este tratată cu afecțiune, de obicei pasiunea maritală crește. La fel, succesul în patul conjugal se manifestă de obicei și în alte sfere ale relației; soția și soțul sunt mai amabili unul cu altul și se tratează cu un respect mai mare.

Atunci când îți îmbunătățești căsnicia, de obicei îți vei îmbunătăți și viața ta sexuală. Când îți îmbunătățești viața ta sexuală, de obicei îți îmbunătățești și restul căsniciei tale. Cele două se îmbină într-un mod complex, așa că a depune mai mult efort în oricare domeniu este o investiție foarte bună.

Soților, vreți ca soțul vostru să fie un tată mai bun? Vreți ca să-și petreacă mai mult timp acasă? Vreți ca el să vă asculte cu mai multă atenție? Dacă da, depuneți efort pentru a-l ajuta să fie satisfăcut sexual.

Soților, vreți o soție care să aibă parte de mai puțin stres, care să vă aprecieze și să vă respecte mai mult? Atunci aflați ce o satisface din punct de vedere sexual.

Fiecare cuplu poate beneficia de pe urma îmbunătățirii vieții lor sexuale. Este o muncă foarte plăcută și, din experiența mea, există puține lucruri care produc asemenea avantaje suplimentare extraordinare.

Cum să înveți să cânti

Prima noapte și după aceea

Mărturisire: Când m-am căsătorit am fost cât de poate de ignorant. Nu vreau ca tu să faci în luna de miere aceleași greșeli pe care le-am făcut eu. Dacă ești deja căsătorit, te rog să nu te oprești din citit. Dacă îți vei face timp să citești s-ar putea să descoperi că revenirea la elementele de bază îți poate aduce mari dividende chiar după 20 sau 30 de ani de căsnicie.

În primul rând, n-am avut un tată care să mă ia deoparte și să-mi spună că ar fi trebuit s-o duc pe Sande într-un loc romantic în care să ne logodim. Nu aveam bani și probabil că oricum nu ne-am fi putut permite să mergem într-un loc romantic. Așa că i-am dat lui Sande inelul de logodnă în timp ce ne aflam într-un câmp în spatele casei părinților mei. Ea mi-a acceptat propunerea fiind înconjurată de buruieni, în loc de trandafiri.

Mai apoi, într-o zi de vară în Arizona, mi-am luat inima-n dinți: „Scumpo, n-ai vrea să te căsătorești cu mine?”

„Desigur!”

Tronc, tronc, pleosc, pleosc!

Mă înfior când mă gândesc la noaptea nunții noastre, când eu și Sande am început „s-o facem”. Sunt atât de norocos că Sande nu a închis ușa camerei de la Hotelul Travel Lodge ca să-mi spună că va găsi singură drumul spre casă.

Da, am stat la Hotelul Travel Lodge în prima noastră noapte, dar a fost un hotel drăguț – o noapte m-a costat 12 dolari, plus taxa pe valoarea adăugată!

Vedeți, nimeni nu mi-a spus mie, un nimeni, să o duc pe Sande la un hotel luxos. Nimeni nu mi-a spus că nu trebuie să-ți petreci prima noapte de căsnicie în Yuma, Arizona. Știți ce cald este într-o noapte de august în Yuma, Arizona? Face ca până și iadul să pară ca Buffalo, New York, în ianuarie, atât este de cald.

Și nimeni nu mi-a spus că nu era bine să petrecem primele trei zile din luna de miere participând la meciurile dintre echipele de baseball California Angels și New York Yankees. Eu eram mare fan al lui Mickey Mantle și el urma să vină pe Coasta de Vest! Proaspăt căsătorit sau nu, cum puteam să ratez acest eveniment? Mai mult, ce putea fi mai bine decât să urmărești ziua meciurilor de baseball și să faci sex în fiecare noapte?

Mă uit în urmă la luna noastră de miere și mi-e rușine, dar Sande are amintiri plăcute despre ea: „Oh, dragule, mi-a plăcut luna noastră de miere.”

Ei bine, ei i-au plăcut cele trei meciuri de baseball. („E pauză, dragule?” „Nu, scumpo, e prelungirea reprizei a șaptea.”) Îi plăcea să stea la hotelul care era situat aproape de calea ferată și sunt sigur că aprecia mai ales priveliștea de care avea parte – o reclamă la bere care pâlpâia și lumina cerul noaptea. („O, dar scumpule, îmi place lumina de neon. Chiar îmi place.”)

Dacă îți cumperi ziarul local de duminică și citești anunțurile de nuntă, vei auzi despre cupluri care merg în Maui, în Ecuador sau în croazieră în Caraibe. Te provoc să găsești un singur anunț despre un cuplu care să meargă în Yuma, Arizona, și participă la o serie de trei meciuri între Angels și Yankees.

Am fost extrem de ignorant. Nu aveam nicio idee cum să procedez. Dar cumva, eu și Sande am supraviețuit. Cu toate că în ziua de azi cuplurile tind să fie mai pricepute în ce privește planificarea lunii de miere, am descoperit că multora dintre ele le lipsesc cunoștințele elementare despre cum să-și înceapă bine căsnicia, în special în domeniul sexual. Ascultați o consiliere premaritală obișnuită:

Un cuplu tânăr intră în cabinetul meu de consiliere în ziua programată să discutăm despre sex. Îi dau tânărului bărbat o vioară și îi spun: „Te rog, cântă la vioară.”

El se uită la vioară, se uită din nou la mine, și spune: „Nu știu să cânt la vioară.”

„Nu ai nevoie de nu știu ce abilitate. Uite arcușul și corzile. Freacă arcușul de corzi. Vreau să aud cum cânti.”

Tânărul bărbat ia șovăielnic arcușul în mână, își coboară brațul spre corzi și toți trei ne înfiorăm de îngrozitoarele scârțâituri care ies din instrument.

„E bine”, spun eu.

„Ce vrei să spui prin asta: e bine? A sunat îngrozitor.”

„Pentru o primă încercare, a fost bine. Ai făcut zgomot. Acum iată care e problema: trebuie să învățăm să cântăm la acest instrument.”

Apoi îi dau vioara miresei. „Să auzim cum cânti tu.”

Ea apucă instrumentul de la logodnicul ei, întinde brațul și face un zgomot la fel de înfiorător.

„Bine”, spun eu. „Amândoi știți să faceți zgomot. Scopul nostru e să cântăm la instrument. Amândoi veți experimenta ceva nou în câteva săptămâni – și știți despre ce vorbesc. După nuntă, vă veți duce la hotel, poate chiar veți fi puțin tensionați. La urma urmei, vă veți petrece întreaga noapte împreună. În pat! Cu ușa închisă!”

„Dar s-ar putea ca prima noapte să producă mai mult zgomot decât muzică; chiar în acest caz, nu există niciun motiv să fiți descurajați. Să revenim la cântatul la vioară. Dacă vă concentrați cu adevărat, putem presupune că în cele din urmă veți putea să vă luați vioara și să-i faceți pe oameni să bată din

palme atunci când vă aud cântând. Dar nu imediat. La fel ca o persoană care începe să cânte la un instrument veți avea nevoie de instruire și de exercițiu.”

„Iată tema voastră pentru luna de miere: Învățați tot ce puteți despre punctele forte ale celuilalt, despre trupul și dorințele lui sexuale. Și apropo de amuzamentul din timpul instruirii! Vouă, bărbaților, vă va plăcea această sarcină. Uneori vă vei simți stângaci și neîndemânatici. Probabil veți face și veți spune unele lucruri prostești, dar, dacă nu veți uita că sarcina voastră este să iubiți această ființă umană, va fi bine. Veți experimenta ritmul și complexitatea celuilalt în moduri pe care nu le-ați crezut posibile.”

Dacă bărbatul și femeia nu sunt virgini, îi provoc totuși într-un mod similar: „Aaron, trebuie să înțelegi că Marissa nu e ca celelalte femei, iar tu Marissa trebuie să înțelegi că Aaron nu e ca ceilalți bărbați. Trebuie să ștergeți trecutul cu buretele și să descoperiți ce-l stârnește pe acest bărbat și ce o face să toarcă pe această femeie.”

Cum încep să cânte împreună un cuplu de tineri căsătoriți? Încep prin a depune eforturi împreună pentru a înțelege ce simfonie încearcă să cânte.

PRIMA EXPERIENȚĂ

„Dr. Leman, n-o să vă vină să credeți ce frumoase vor fi florile. Abia aștept să le vedeți. Și tortul... am descoperit acest tort cu lămâie *incredibil* de delicios. Pur și simplu ți se topește în gură. Le va place tuturor. Cred că eu și mama mea am gustat torturi la vreo 12 patiserii diferite! Probabil că am pus vreo două kilograme în acest proces!

„Încă nu ne-am ales fotografia. Am găsit vreo doi, dar nu suntem siguri care este cel potrivit, așa că încă mai căutăm...”

Când discuți cu viitori miri, adesea auzi o mulțime de lucruri referitoare la aranjamentele de nuntă. Unele viitoare mirese nu se pot gândi la nimic altceva. Își vor cumpăra cinci reviste, fiecare cântărind cam patru kilograme și jumătate și vor petrece

ore îndelungate căutându-și rochia potrivită, coafura perfectă și tot ce e la modă pentru domnișoarele de onoare.

Dar din păcate, puțini dintre ei petrec la fel de mult timp discutând cu viitorul partener de viață despre așteptările lor sexuale cât petrec alegând florile de nuntă. Dați-mi voie să vă spun ceva: la trei săptămâni după nunta voastră veți putea număra pe degetele de la o mână oamenii care își pot aminti ce flori ați avut la nuntă. Dar chestiunile legate de așteptările sexuale vor modela căminul vostru și satisfacția căsniciei voastre în anii următori.

Atunci când eu și Sande ne-am căsătorit, așteptările mele erau cât se poate de mari. Mă păstrasem pentru ea – și acum ea urma să mă aibă pe deplin, de câteva ori pe zi! Destul de interesant, Sande nu a avut același așteptări. Ea credea că vom dormi cea mai mare parte a nopții. Imaginează-ți asta!

Vă rog, vă rog, *vă rog*, stați jos alături de viitorul vostru partener de viață cu câteva săptămâni înainte de nuntă și fiți foarte specifici cu privire la așteptările voastre, inclusiv la prima noapte. Atât de multă durere și chin ar putea fi evitate dacă cuplurile pur și simplu ar discuta despre ce doresc și ce nu. Să fim realiști: dacă nu puteți discuta despre sex, cât de intimă este de fapt relația voastră?

Sex: CMRP

Când e vorba de sex în luna de miere – sau chiar când discut cu bărbații în general – îmi place să vorbesc despre sex de tip CMRP. Majoritatea oamenilor cred că CMRP înseamnă „cât mai repede posibil”, dar în acest caz înseamnă să faci sex „cât mai relaxat posibil”. Proaspătul soț trebuie să aibă acest slogan bine înscris în mintea lui dacă dorește să-i ofere soției lui o seară specială.

În primul rând, bărbaților, a ieși din baia de la hotel dezbrăcați și dând onorul, poate fi ceva șocant și chiar îngrozitor pentru o femeie care n-a mai văzut niciodată un penis în erecție. Nu este deloc ceva excitant pentru o femeie, chiar dacă unor bărbați tineri li se pare că e. Din păcate, această

tactică este prea des întâlnită – nu-ți va veni să crezi cât de mulți miri încearcă această abordare în prima noapte. După câte se pare toți au citit aceeași carte – și nu e una bună!

Eu le spun bărbaților să acționeze de trei ori mai lent și de zece ori mai tandru decât cred că ar trebui s-o facă. „Ați așteptat atât de mult”, le spun eu, „așa că încă 30 de minute pentru pregătirea cadrului nu va însemna moartea pentru voi.”

Femeilor, pentru a lupta împotriva acestei grabe mari, să nu vă fie teamă să fiți foarte specifice cu partenerii voștri referitor la așteptările voastre pentru această primă noapte: „Mi-ar plăcea să ieșim în oraș la cină și apoi mi-ar plăcea să fac mai întâi o baie ca să mă relaxez. Când voi ieși din baie, mi-ar plăcea ca tu să porți niște pantaloni scurți de mătase și un halat. Să petrecem un timp sărutându-ne, apoi vom putea începe să ne dezbrăcăm unul pe altul...”

Nu te opri aici. În special dacă sunteți virgini (și eu sper cu adevărat că sunteți), acesta nu este locul sau momentul să încercați toate pozițiile și practicile sexuale pe care le pot practica un bărbat și o femeie. Spuneți-i viitorului soț sau viitoarei soții ce ați vrea să faceți – și fiți la fel de specifici cu privire la ceea ce credeți că va fi prea mult pentru prima voastră noapte.

Aceasta va avea două consecințe. În primul rând, va evita obișnuitele neînțelegeri nefericite între cupluri care adesea duc la un început caracterizat de dezacord din punct de vedere sexual. În al doilea rând, îl va ajuta pe viitorul soț să-și reducă așteptările și să aibă o concepție mai realistă cu privire la prima noapte, evitând posibila dezamăgire.

De exemplu, cu toate că bărbații tineri sunt adesea la fel de dornici să-și arate goliciunea pe cât sunt să privească corpul soției, s-ar putea ca soția să prefere să intre pentru prima dată în dormitor cu luminile reduse ca intensitate sau chiar pe întuneric. S-ar putea să fie de acord cu lumina unei lumânări, dar s-ar putea să se simtă puțin rușinată chiar în aceste condiții.

Pentru a ajuta cuplurile în acest sens, dau fiecărui partener câte o bucată de hârtie și le cer să-și scrie așteptările pentru noaptea nunții. Dacă și le scriu din timp, nu pot să le schimbe

în timp ce viitorul partener de viață își verbalizează propriile așteptări și adesea aceasta este o ocazie uimitoare ca viitorii soți să înțeleagă cât sunt de diferiți.

Aici este locul în care scoatem la iveală manualul cu reguli despre care am discutat în capitolul doi. Bărbatul spune: „Eu îmi imaginez că o aștept când iese din baie în această frumoasă, scurtă, și vreau să spun cu *adevărat scurtă*, cămașă de noapte, purtând sub aceasta o lenjerie intimă îngustă din piele de leopard.”

„Chiloți *tanga!*”, țipă tânăra femeie.

„Așteaptă, încă e rândul lui să vorbească”, precizez eu cu blândețe.

„Oricum, eu o voi ține în brațe și o voi mângâia, iar ea mă va săruta și ne vom așeza pe pat și...”

„Vrei să port o lenjerie intimă îngustă din piele de leopard!”

Sexul CMRP poate fi asemuit cu acele cuptoare electrice pentru curcani marca Butterball. Îmi place să le spun bărbaților: „Femeile seamănă puțin cu aceste cuptoare. Cuptoarele acestea sunt interesante; ele au această clapetă în mijloc care se ridică atunci când curcanul e gata pentru a fi servit. Uneori mi-aș dori ca femeile să aibă și ele așa ceva! Dar știți ceva? Și ele funcționează în același mod. Trebuie să faci o mulțime de lucruri înainte să se ridice clapeta. Temperatura trebuie să fie cea potrivită. Sincronizarea trebuie să fie perfectă. Cuptorul trebuie să fie programat în mod corect.”

„La fel, și soția ta va avea o mulțime de cerințe pentru a putea atinge satisfacția sexuală. Tu vei putea fi satisfăcut oricând, oriunde. Noi, bărbații, putem trece la temperatura de îngheț la 150 de grade Celsius cam în atâta timp cât îi ia unei femei să-și dea jos cămașa de noapte. Un bărbat tânăr nu are aproape niciodată dificultăți în a atinge orgasmul. Dar despre proaspăta ta soție nu se poate spune așa ceva. Ea are nevoie de contextul potrivit. Are nevoie să atingă temperatura potrivită.”

Viitorul soț trebuie să înțeleagă că sexul înseamnă mult mai mult decât organele genitale. „Știi cum îți pot excita cu adevărat soția?”

„Cum?”

El se așteaptă ca să-i vorbesc despre o mângâiere specială, despre o poziție secretă sau despre ceva de acest gen. În schimb, eu îi spun: „Uită-te în ochii ei înainte de a merge să faci duș și spune-i: «Sunt atât de recunoscător că, prin ajutorul lui Dumnezeu, am fost în stare să mă păstrez pentru tine. Tot ce vreau e să fiu cu tine. Tu ești singura femeie cu care voi face dragoste vreodată.»”

Aceasta o va face să plângă pe orice femeie care Îl iubește pe Domnul. Și îi va arăta bărbatului că pentru o femeie sexul implică cuvinte și emoții și alte lucruri pe lângă atingerile fizice.

Pe măsură ce discutați despre prima noapte păstrați-vă așteptările la un nivel realist. Aveți în fața voastră decenii în care vă veți putea explora sexual unul pe celălalt – prima noapte va fi doar una (sau poate două, trei sau patru!) din miile de experiențe sexuale pe care le veți avea. Desigur că va fi una deosebită, dar caracterul ei special va proveni din semnificația pe care o are faptul că doi oameni se unesc devenind una, nu dintr-o anumită tehnică sexuală.

Să fim onești, majoritatea oamenilor și-ar acorda nopții nunții un 8 în cel mai bun caz, și adesea cu indulgență. Sexul este o experiență care se învață. Aduceți-vă aminte, îți ia timp ca să înveți să cânti bine la un instrument.

Întrebări importante

Pe măsură ce se apropie ziua nunții te vei simți mai aproape ca niciodată de iubitul tău – și s-ar putea ca în această perioadă tentația sexuală să fie maximă. Un mod foarte practic de a te ocupa de acest aspect este mai degrabă să discuți despre sex decât să te implici în relații sexuale. Desigur, vei dori să fii foarte atent la locul în care faci acest lucru – discuția în dormitor vă poate conduce dincolo de vorbe – dar rămâneți în public, luați un desert special la un restaurant plăcut și abordați câteva din următoarele chestiuni:

1. Care sunt câteva din aspectele neplăcute care au ieșit la iveală în relația voastră de curtare despre care ar trebui să

- discutați? (Există vreo rană sau mânie nerezolvată cauzată de încercările repetate ale unui partener de a împinge lucrurile dincolo de limite?)
2. Care sunt unele dintre temerile pe care le aveți în ce privește căsnicia? (*Oare el va mai crede că arăt bine când mă voi scula dimineața? Dar dacă respirația îmi va mirosi? Dar dacă ea va intra în baie după ce am vomat mare parte din cina de aseară și o izbește mirosul?*)
 3. Care sunt câteva din temerile pe care le aveți referitoare la avea o viață sexuală activă? (*Dar dacă ea nu reușește să aibă un orgasm? Dar dacă nu voi ști cum să îl satisfac?*)
 4. Veți folosi metode contraceptive? Dacă da, care dintre ele?

Aceste întrebări vă vor ajuta să începeți discuția și fără îndoială că veți pune multe alte întrebări formulate de voi. Unor cupluri le este greu să se abțină de la sex chiar înainte de nuntă deoarece se simt atât de apropiați unul de altul. Permiteți-mi să vă ofer un mic secret: discutarea unor chestiuni ca cele de mai sus se poate dovedi un lucru chiar mai intim decât a face sex – și nici nu vă veți simți vinovați după aceea. Faptul că faceți sex înainte de căsătorie vă va afecta negativ căsnicia, pe când discuțiile despre sex vă vor întări căsnicia. Am descoperit că acele cupluri care încep să facă sex cel mai devreme ajung să discute cel mai puțin despre el – urmarea fiind că, mai târziu, vor deveni cel mai nesatisfăcuți.

Sper că voi veți lua decizia cea bună.

Înainte de prima noapte

Pentru ea

Femeilor, trebuie să vă programați un control medical complet cu cel puțin trei luni înainte de căsătorie. S-ar putea ca ceea ce vă voi spune să vi se pară un lucru dificil, dar vreau să vă dau o temă: când te întâlnești cu medicul, spune-i despre luna de miere și cere-i să-ți examineze organele genitale. Dacă ești virgină, medicul tău va trebui să-ți examineze himenul și poate mușchii vaginali. Dacă condiția acestora poate face ca sexul să

fie dureros, medicul te poate învăța exerciții pregătitoare care să te ajute să-ți pregătești corpul. Astăzi există chiar și dilatatoare vaginale gradate pe care le poți folosi pentru a-ți lărgi delicat vaginul înainte de noaptea nunții.

Știi că această idee vi se poate părea stânjenitoare, dar credeți-mă: este mult mai bine să suportați această stânjeneală cu medicul tău decât să fiți dezamăgiți, tu și soțul tău, în luna de miere, din cauză că sexul nu înseamnă pentru tine decât durere. Cu progresele medicale din prezent, nu ai niciun motiv să nu te pregătești pentru activitatea sexuală. Circumferința penisului erect al soțului tău va măsura între 11 și 14 cm. Asta e mult mai mult decât un tampon și, dacă nu îți pregătești vaginul pentru această activitate, vei simți mai mult disconfort decât plăcere.

O femeie tânără mi-a mărturisit că, deoarece nu făcuse nimic ca să se pregătească pentru noaptea nunții, a descoperit că prima dată a fost cam dureros. Când soțul ei s-a uitat la ea și a observat că a tresărit, a întrebat-o: „Ce nu e în regulă?” Ea a răspuns: „Hai să terminăm odată!”

Nu-ți dorești așa ceva pentru prima ta experiență, nu-i așa?

Gândește-te în felul următor: Nu te-ai gândi niciodată să participi la un maraton fără a te antrena înainte, nu-i așa? Nu te-ai aștepta să mergi cu bicicleta 100 de mile (160,9 kilometri) dacă n-ai mers niciodată înainte cu bicicleta; în schimb, ți-ai fortifica mușchii picioarelor și ți-ai crește rezistența până când te vei simți sigură că vei putea pedala 100 de mile.

Dacă ești virgină – sau dacă n-ai avut relații sexuale de multă vreme – mușchii tăi vaginali vor fi foarte solicitați în viitorul apropiat. Trebuie să-i pregătești.

Pe lângă pregătirea trupului tău, va trebui să-ți mai faci rost de câteva lucruri. Probabil că nu trebuie să-ți spun că bărbaților le place lenjeria intimă. Fă-i pe plac soțului tău. Dacă bugetul îți permite, cumpără-ți câteva ținute care să-l surprindă în toată luna voastră de miere.

În al doilea rând, de vreme ce trupul tău nu este obișnuit cu activitatea sexuală – sau, cu siguranță că nu cu o activitate

sexuală atât de prelungită și de frecventă – gândește-te să-ți duci cu tine un lubrifiant vaginal. S-ar putea să nu ai nevoie de el – și nu e niciun motiv de stânjeneală dacă ai nevoie – dar, dacă ai nevoie de el și nu-l ai, penetrarea poate deveni dificilă și dureroasă pentru amândoi (cu toate că saliva este întotdeauna utilă la nevoie). S-ar putea ca soțul tău să se simtă jenat să cumpere lubrifiant K-Y sau Astroglide, așa că, de obicei, eu recomand ca soția să facă acest lucru din timp. Desigur, dacă folosiți prezervativul, n-ar trebui să folosiți produse pe bază de vaselină rectificată, deoarece acestea rup latexul.

De asemenea, trebuie să te pregătești mental și spiritual. Unele tipuri de frică sunt de înțeles și normale. Nu știi cum va fi sexul și ești pe punctul de a afla că este foarte diferit de tot ce ai cunoscut vreodată. După toate probabilitățile, nu vei ajunge la orgasm de prima dată, dar te vei simți plăcut și aproape de soțul tău. Dacă petreci prea mult timp gândindu-te la cum vei face asta sau cealaltă, nu le vei putea face bine.

Îmi place să recomand cuplurilor să citească Cântarea Cântărilor (sau Cântarea lui Solomon, în funcție de traducerea Bibliei pe care o folosești). Apropo de erotism, aici ai din plin! Cuplurilor religioase le poate fi foarte util să vadă că Dumnezeu nu doar scuză sexualitatea în cadrul cuplului, ci o celebrează în mod activ.

Pur și simplu relaxează-te și adu-ți aminte că sexul între soț și soție este un lucru foarte firesc. Între cei doi parteneri nu există loc pentru vinovăție și, dacă ai un soț care îți este dedicat, nu ai niciun motiv de frică. Ești în siguranță, îndeplinind un act minunat care a fost proiectat de un Creator foarte priceput. Penisul și vaginul se potrivesc perfect unul cu altul.

Pentru soțul tău va însemna foarte mult dacă îi vei vorbi: „O, e așa de bine. Îmi place asta.” Dacă ai unele dorințe sau vrei mai mult din ceva, spune-i. Invers, dacă este prea dur, spune-i blând: „Mai ușor, mai domol.” Înțelege că ai un taur Brahma în mâinile tale și că tu ești ca un porțelan fin; s-ar putea să-i ia ceva timp ca să învețe cum să imprime ritmul.

Să nu fii surprinsă sau furioasă dacă soțul tău ajunge prea

repede la orgasm. Este ceva firesc pentru un virgin sau un bărbat fără experiență sexuală (sau chiar pentru unul care nu a făcut sex de multă vreme). În timp soțul tău va învăța cum să se controleze până în momentul când tu vei fi satisfăcută, dar la fel ca orice altceva, controlul ejaculării este o deprindere care trebuie să fie învățată. Fii îngăduitoare cu el; dacă îl faci să se simtă tensionat, acest lucru doar se va înrăutăți în viitor.

Dacă ai citit secțiunea adresată bărbaților ai văzut că îi îndemn, în special în prima noapte, să se miște încet, să fie răbdători și să se concentreze pe a fi tandri și blânzi. Doresc ca ție să-ți dau sfatul opus. Cel mai bun dar pe care îl poți oferi soțului tău este să fii o parteneră plină de entuziasm. Lasă-ți deoparte inhibițiile. Fă tot ce poți pentru a-ți accepta trupul și dăruiește-l fără rezerve soțului tău. Mai presus de toate, savurează momentul și asigură-te că soțul tău vede și aude faptul că te bucuri. Ajută-l să te satisfacă.

Pentru el

Înainte de toate, dacă ai sărit peste secțiunea „pentru ea”, te rog să te întorci și să o citești. Există în ea multe lucruri care te vor ajuta să fii mai sensibil și mai înțelegător cu privire la noaptea nunții voastre și pe tot parcursul lunii de miere. Trebuie să știi că majoritatea femeilor care nu au experiență sexuală vor experimenta o anumită durere atunci când își încep viața sexuală. Trupul tău nu are parte de așa ceva, dar, s-o spunem direct, în trupul tău nu se introduce în mod repetat ceva. Nu poți fi prea sensibil în luna de miere; oferă-i soției tale o perioadă de răgaz acționând lent și fiind un iubit sensibil. S-ar putea ca ea să fie prea iritată fizic a doua zi pentru a relua actul sexual. Nu o lua ca afront personal; s-ar putea ca ea să dorească să facă dragoste, dar, de asemenea, s-ar putea ca aceasta să-i provoace durere. Nu e vina ei.

Dar, în ce-i privește pe bărbați, iată ceva ce s-ar putea să vă fie de folos. Cu toate că nu cred că un bărbat are nevoie de experiență sexuală înainte de căsătorie, îi va fi de folos în patul conjugal dacă învață cum să-și controleze ejacularea înainte de luna de miere. De vreme ce eu cred că sexul premarital este

nesănătos și imoral, singura modalitate ca un bărbat să învețe controlul ejaculator este prin auto-stimulare. La fel cum femeia își pregătește vaginul pentru a te primi în noaptea nunții, tu îți poți pregăti trupul ca să amâni momentul ejaculării și să îi poți oferi satisfacție.

Vom discuta în altă parte în această carte despre ejacularea prematură. Urmează exercițiile menționate acolo, începând cu o lună sau două înainte de nuntă. Păstrează-ți gândurile curate; consideră acest exercițiu mai mult ca orice altceva ca fiind simple exerciții fizice – ca flotările. E important să înveți cum reacționează trupul tău și cum să amâni „punctul de la care nu te mai poți întoarce”. Dacă devii familiar cu acest sentiment, vei putea să înveți să-ți controlezi ejacularea.

De asemenea, ai putea să iei în considerare auto-stimularea în dimineața sau în seara dinaintea nunții. Repet, știu că unii nu vor fi de acord cu mine în legătură cu acest lucru, dar, din punct de vedere fiziologic, dacă un bărbat nu a ejaculat de mult timp, îi va fi dificil să nu ejaculeze aproape imediat după ce este stimulat – în special dacă este prima lui experiență sexuală. Presupunând că dorești ca acest prim act sexual cu soția ta să fie unul de neuitat *într-un sens pozitiv*, capacitatea de a te controla este un dar binevenit.

Nu uita să începi să-ți întărești mușchii pubococcigieni (numiți pe scurt mușchii PC). Folosește exercițiile menționate în altă parte în această carte (pag. 109), deoarece ele te vor ajuta în vederea obținerii controlului ejaculator.

Dacă alegi să folosești un prezervativ (unul lubrifiat ar fi cel mai potrivit) ca mijloc de contracepție, s-ar putea să dorești să exersezi punerea unuia înainte de noaptea nunții. Dacă soția este virgină, ea nu va avea nicio experiență în acest sens, nici nu va avea vreo modalitate de a practica acest lucru, așa că, în special pentru prima noapte, este sarcina ta să știi ce trebuie să faci. De vreme ce unele soții preferă o lumină slabă sau chiar întunericul pentru prima experiență sexuală, va trebui s-o scutești de stânjeneala de a trebui să aprinzi lumina în timp ce încerci să pricepi cum trebuie să folosești prezervativul.

Sper că ai prins motivația din spatele acestor recomandări:

concentrarea ta ar trebui să fie pe a face din prima noapte cea mai iubitoare și mai atentă experiență pe care noua ta soție a avut-o vreodată. Tu ai capacitatea de a o șoca și de a o dezgusta, sau de a o iubi cu tandrețe și de a o satisface. Aceasta este singura oportunitate de a crea o primă impresie sexuală pozitivă. Fii genul de iubit care o pune pe primul loc pe soția lui, care se gândește la soția lui și care anticipează nevoile soției lui.

Aceasta înseamnă că trebuie să pui nevoile emoționale ale soției deasupra nevoilor tale fizice. Iată câteva sfaturi foarte practice: nu fi surprins – de fapt, așteaptă-te la aceasta – dacă soția ta dorește să discute despre nuntă și să retrăiască întreaga experiență înainte de a manifesta cel mai mic interes în a se dezbrăca în noaptea nunții. Femeile tinere visează la nunțile lor, iar soția ta va dori să o savureze, să discute despre ea și să-și întipărească experiența în minte discutând-o cu tine.

S-ar putea ca tu să te întrebi cum arată ea *fără* acea rochie, dar ea se întreabă ce ai gândit atunci când fetița cu florile și băiețelul care purta inelele s-au ciocnit unul de altul; și nu a fost deloc amuzant când unchiul Albert a ținut acel toast hilar? O, și ai văzut fața lui Elaine atunci când a văzut cât de mare era tortul nostru?

Bărbaților, aceasta face parte din sex. Aduceți-vă aminte că CMRP nu înseamnă „sex cât mai repede posibil”, ci „cât mai relaxat posibil”. Arată-ți interesul emoțional față de soția ta. Amână-ți apetitul suficient de mult pentru a te implica emoțional cu soția ta. În toate privințele aceasta înseamnă preludiu sexual. Tratează-l ca atare!

Probabil că soția ta va avea nevoie și va dori ca timpul de preludiu să țină de zece ori mai mult decât dorești tu, în special în prima noapte. O idee bună este să aduci un ulei de masaj pentru a te ajuta. Este relaxant și un mod amuzant de a descoperi trupul soției tale. Atingerile, căldura și apropierea fizică vor începe să-i stârnească simțurile, în timp ce tu te vei bucura de o priveliște plăcută (ai așteptat-o, bucură-te de ea!). Dar alege cu atenție loțiunea pe care o folosești; pielea femeii este foarte sensibilă, așa că fii foarte atent în zona genitală. Ultimul lucru pe care vrei să-l faci este să produci usturime organelor genitale chiar atunci când ești gata să le faci o vizită!

Dacă nu ai avut relații sexuale cu iubita ta înainte, o privire îndreptată spre sâinii ei sau spre șezutul ei gol poate să-ți fie suficient ca să te exciți. Doar faptul că te urci pe spatele ei gol și îi simți fesele pe organele tale genitale în timp ce începi un masaj poate să-i facă pe unii iubiți fără experiență să ajungă la orgasm, așa că nu te grăbi, fii atent și încearcă să te concentrezi asupra ei. Vestea bună este că, dacă ești tânăr și ai avut un „accident” mai devreme, probabil că vei putea avea o nouă erecție nu după mult timp – așa că nu te îngrijora prea mult în legătură cu acest lucru. Pur și simplu ia un prosop, curăță și continuă să-ți satisfaci soția. Domnul Fericit te va anunța când îți va zâmbi din nou!

Pentru amândoi

Vorbind dintr-o perspectivă sexuală, există puține moduri *mai rele* de a începe o căsnicie decât cu o nuntă. Nu mă înțelege greșit – trebuie să te căsătorești. Dar atât de des, actul de căsătorie este atât de epuizant încât cuplul ajunge în apartamentul nupțial după miezul nopții, având doar șase ore înainte de a fi nevoiți să se scoale și să prindă avionul de dimineața devreme.

Nu permite asta. Planifică-ți nunta pentru *tine*. Mătușa Millie și unchiul Albert vor încerca să te facă să alegeți o zi și un timp potrivit pentru ei, dar voi trebuie să vă gândiți înainte de toate la binele vostru.

Alegeți-vă o oră suficient de devreme pentru nuntă astfel încât să nu depășiți miezul nopții – doar dacă amândoi sunteți păsări de noapte și acest lucru într-adevăr nu vă deranjează. Încercați să dormiți cât de mult puteți în noaptea dinaintea nunții. Planificați-vă ziua astfel încât să nu ajungeți epuizați, infomețați și iritabili datorită faptului că ați fost foarte ocupați.

Știu că e greu să mănânci în ziua nunții, dar vă rog să încercați să mâncați un mic dejun sănătos și o masă de prânz sățioasă. Tinerii căsătoriți adesea nu reușesc să mănânce deloc la cină, cu excepția unor prăjituri care le sunt aruncate în față la îndemnul unui fotograf energic.

Amândoi vă veți gândi mult și profund la această primă dată.

De fapt, e corect să spunem că vă veți petrece mai mult timp gândindu-vă la cum va fi sexul în noaptea nunții decât o veți face printru oricare altă experiență sexuală din viață. Este ceva firesc – dar rețineți că acum sunteți un cuplu. Trebuie să gândiți în termeni de „noi”, nu de „eu”.

Aceasta înseamnă că cel care e mai obosit sau mai conservator este cel care stabilește agenda sexuală. Prima voastră noapte, în special, ar trebui să fie o noapte pe care amândoi s-o prețuiți și de care să vă bucurați. Nu este timpul să pretindeți împlinirea nenumăratelor fantezii adolescente. Aveți toată viața înaintea voastră, așa că prețuiți acest moment. Umpleți-l de tandrețe, acceptare, laudă, răbdare și bunătate.

Mulți consilieri (și eu sunt unul dintre ei) recomandă ca cuplurile proaspăt căsătorite să facă o baie împreună în prima noapte. Dacă îi permiți soției să intre prima în apă, ea se va simți acoperită – chiar dacă e goală. Apa caldă îi va reduce tensiunea și îi va calma mușchii inflamați ca urmare a faptului că a stat întreaga zi în pantofi prea strâmți. Lumina unei lumânări poate asigura un cadru potrivit – și nu există nimic care să vă stârnească mai mult interesul sexual ca un trup curat.

În sfârșit, va veni vremea când veți ajunge în camera de hotel excitați și pregătiți pentru a vă consuma căsnicia. Din nefericire, acesta este punctul la care cele mai multe cărti se opresc, lăsând cuplurile fără informația pe care și-o doresc cel mai mult. Ceea ce vă voi împărtăși este direct și specific; desigur, nu trebuie să urmați aceste sfaturi literă cu literă, dar pentru cei ce doresc astfel de sfaturi clare, iată-le:

După o perioadă prelungită de preludiu, soția ar trebui să-și invite soțul să pătrundă în vagin atunci când e pregătită. Tânărul soț nu va fi destul de experimentat ca să știe când e acest moment, așa că ar trebui să aștepte indiciile soției lui. Mai mult, a-i spune unui bărbat: „Sunt pregătită – te rog să mă pătrunzi acum” este cel mai minunat și erotic lucru pe care îl poate auzi vreodată un bărbat! (În timp, s-ar putea să descoperi unele modalități și mai creative de a exprima acest lucru!)

Cu toate că penisul și vaginul se potrivesc perfect, a le conecta nu este întotdeauna la fel de simplu precum pare, cel

puțin nu de prima dată. Ia cu blândețe penisul soțului tău și ghidează-i intrarea în trupul tău. Apoi odihniți-vă pentru o clipă; amândoi ar trebui să luați o mică pauză. Soția trebuie să permită mușchilor ei să se obișnuiască cu penisul în interiorul vaginului ei, iar bărbatul ar putea folosi un exercițiu de respirație pentru a evita să ejaculeze imediat. Bucură-te de faptul că din acest moment căsătoria este consumată pe deplin! Sărutați-vă dulce unul pe altul și, când amândoi sunteți gata, începeți să vă mișcați lent.

Bărbaților, trebuie să fiți extrem de blânzi în această fază. „Vino, pătrunde-mă” nu înseamnă că trebuie să atingi viteza de aproximativ 120 de kilometri pe oră, gonind pe autostrada extazului sexual. Realizează faptul că ești pe un drum închis, așa că nu trebuie să te grăbești, ci să ai grijă și să conduci cu atenție. Prima penetrare se face cel mai bine în etape – la început doar vârful penisului; apoi, dacă se simte confortabil, soția poate semnala soțului să împingă mai mult.

Bărbaților – nu împingeți până la capăt până când nu sunteți invitați s-o faceți. S-ar putea ca soția voastră să aibă o senzație neplăcută de întindere sau chiar o mică durere. Lăsați-o să vă ghideze. Dacă este virgină, s-ar putea să fie necesară ruperea himenului. În cazul unor femei, acest lucru nu este deloc traumatic – o durere de moment care trece la fel de repede precum a apărut. Alte femei s-ar putea să experimenteze multă durere și chiar sângerare – atât de abundentă încât vor trebui să se oprească. Pregătește-te mental pentru această posibilitate.

De asemenea, nu fi surprins dacă nu vi se pare imediat că vă „potrivii”. E nevoie de exercițiu pentru a descoperi unghiul potrivit. Jucați-vă doar și amuzați-vă de orice nereușită. Prin încercare și greșală veți descoperi unghiul cel mai bun.

Dacă penisul pare să nu se potrivească poate că mușchii vaginali ai soției nu s-au lărgit suficient. De asemenea, s-ar putea ca anxietatea ei să determine contracția inconștientă a mușchilor. Încercați să vă relaxați. Bucurați-vă de acest moment; l-ați așteptat de mult.

Odată ce soțul a realizat penetrarea, ar trebui să aștepte ca

soția lui să inițieze următoarea mișcare. S-ar putea ca ea să dorească doar să stea și să se obișnuiască cu sentimentul de a avea un penis în ea. Soțul nu ar trebui să devină imediat un berbec; lasă-ți soția să te îndrume.

Nu te aștepta ca soția ta să atingă orgasmul doar prin împingerile tale. În afară de cazul când clitorisul este stimulat direct prin împingerile tale, este improbabil ca soția ta să aibă orgasm. Folosește-ți mâna pentru a-i mângâia clitorisul cu delicatețe sau, după ce ai ejaculat și ți-ai retras penisul, continuă să-ți stimulezi soția până când ajunge la orgasm sau până când îți semnaleză ea că l-a atins. Multe soții, de fapt, *majoritatea* soțiilor nu vor avea orgasm prima dată când fac sex. S-ar putea să vă ia amândurora o vreme până când veți învăța cum să ajutați soția să atingă orgasmul. Acesta nu este un „eșec”, decât dacă îl numiți voi astfel. Scopul vostru este să vă bucurați de corpul celuilalt. Unele cupluri nici măcar nu încearcă să aibă relații sexuale în prima noapte, așa că nu permiteți așteptărilor exagerate să vă fure bucuria acestei prime experiențe foarte speciale.

Așteptări mari

După luna de miere, multe cupluri mărturisesc că, într-un fel, sexul li s-a părut puțin dezamăgitor. Li s-a spus cât de grozav ar trebui să fie sexul și, cu toate că s-au bucurat de el, nu i-a făcut să ajungă în al șaptelea cer.

Sunt două lucruri de spus cu privire la acest lucru. În primul rând, în timp veți deveni mai buni în ce privește sexul și, în al doilea rând, aveți dreptate când afirmați că societatea noastră a exagerat în multe moduri valoarea sexului. Va veni ziua când, dacă ar avea de ales între mușchi file de porc și sex, în cele din urmă, aproape fiecare bărbat, o dată sau de două ori, în ciuda așteptărilor, ar alege fileul de porc.

Probabil că, într-un sens, veți fi niște parteneri de sex slăbuți, dar veți învăța pe brânci – și vă puteți imagina o instruire mai bună decât activitatea în sine? Sexul este o experiență minunată, palpitantă – dar este doar o parte a noii voastre relații. O parte importantă, da, dar doar o parte.

© unire foarte specială

Poziții sexuale

Indiscutabil, doi prieteni de-ai mei – soț și soție – sunt corpolenți. Dar dacă crezi că persoanele corpolente au renunțat la sex, înseamnă că nu i-ai întâlnit pe prietenii mei.

De fapt, într-o noapte au decis să fie puțin mai aventuroși și să încerce una din pozițiile sexuale „noi”. Nu mi-au spus care a fost această poziție, iar eu nu i-am întrebat, dar trebuie să fi fost destul de complicată, deoarece în mijlocul actului amândoi au căzut jos din pat.

Acum imaginează-ți că ești adolescent, citind în liniște o carte sau vorbind la telefon, când dintr-odată, la orele 11 seara, auzi cum o greutate de peste 220 de kilograme se prăbușește și bubuie în casă. Nu-i așa că ai verifica să vezi ce s-a întâmplat?

Din nefericire, s-a întâmplat ca în acea seară prietenii mei au uitat să închidă ușa dormitorului. Adolescenții, alarmați, au dat buzna înăuntru și iată-i acolo pe mami și pe tati în toată splendoarea goliciunii lor, încercând cu sfială să se descâlcească,

acoperindu-și în același timp părțile intime ale trupului de ochii publicului.

Fiind atenți ca mai întâi să-și încuie ușa de la dormitor, cred că e o idee bună ca acele cupluri care sunt căsătorite de destul de multă vreme pentru a avea adolescenți să mai încerce lucruri noi din când în când – dar, de asemenea, sunt conștient de faptul că în cultura noastră se încearcă să se înlocuiască intimitatea cu tehnicile sexuale. În căutarea următoarei experiențe sexuale minunate, unii oameni par să se dea peste cap ca să născocescă o aliniere ridicolă a corpurilor lor sau unele metode noi de a a-și provoca o plăcere nouă când, de fapt, ei au nevoie să lucreze la îmbunătățirea relației lor.

Oamenii au făcut sex de multe mii de ani, așa că orice poziție ai găsi, nu va fi una nouă. S-ar putea să fie nouă pentru tine, dar îți garantez că altcineva a încercat-o deja înainte de tine.

Adevărul este că majoritatea dintre noi ne mulțumim cu practicarea câtorva poziții de bază. La fel cum jucătorii din ligile mari de baseball au câte o aruncare preferată și două sau poate trei aruncări mai lente, sau curbate, sau răsucite pentru a-și îmbogăți repertoriul, la fel cuplurile căsătorite s-au stabilizat într-o rutină confortabilă. Parte a explicației este că am descoperit ce poziție dă cele mai bune rezultate pentru noi, având în vedere forma corpurilor noastre și preferințele noastre personale. O altă parte a explicației este că uneori un partener ar putea pretinde o anumită poziție la care celălalt nu s-ar gândi nici într-un milion de ani. „Vrei să încerci *această poziție*? Nicio șansă, pușor!”

De fapt, în timp ce scriu această carte, i-am vorbit soției mele despre una dintre pozițiile de care vei citi imediat. Sande citea o carte, purtând o pereche de ochelari cu lentile înguste de bunicuță și, pur și simplu și-a ridicat privirea, a ridicat din sprâncene și s-a uitat la mine de parcă mi-ar fi spus: *Nici măcar să nu te gândești la așa ceva.*

Aduceți-vă aminte întotdeauna: cea mai bună poziție nu este un substitut pentru o relație sănătoasă. Pe parcursul întregii cărți voi reveni la acest adevăr: sexul are de-a face cu calitatea

întregii voastre vieți de dragoste, nu cu o poziționare complicată a trupurilor voastre.

BĂRBATUL DEASUPRA

Aceasta este poziția normală clasică. Femeia stă pe spate, iar bărbatul stă peste ea. Menționez prima această poziție deoarece în majoritatea căsnițiilor această poziție este cea mai frecventă. E de înțeles: soțul și soția se află față în față, soțul e liber să se miște în voie, iar alinierea nu necesită flexibilitatea unui gimnast. În funcție de dimensiunile bărbatului, acesta va trebui să fie atent să-și folosească coatele și să nu-și lase greutatea pe corpul soției, dar, în afară de acest aspect, este o poziție bună pentru a face dragoste!

Din nefericire, cu toate că această poziție oferă beneficii minunate al contactului față în față, ea nu permite cea mai bună stimulare a femeii, deoarece nu reușește să implice clitorisul, doar în cazul în care faceți câteva mici ajustări. Totuși, multe din ajustările necesare cer o oarecare flexibilitate din partea soției.

Încearcă să pui una sau două perne sub șalele soției tale. Scopul tău este ca să faci ca pelvisul ei să se încline în sus astfel încât să vină în contact cu corpul soțului în timp ce el o penetrează. Un alt mod de a face acest lucru (deși acesta cere o anumită flexibilitate) este ca femeia fie să-și pună piciorul pe umerii bărbatului, fie să-și încolăcească picioarele în jurul gâtului său. De vreme ce fiecare corp este diferit, va trebui să faceți câteva ajustări minore până când vei nimeri poziția potrivită, dar dacă o vei găsi, soția ta va ști – și nu te va lăsa să te oprești.

Și bărbatul poate oferi ajutor. În loc de a considera această poziție ca un proiect de genul „întră și ieși”, el ar trebui să-l vadă ca unul de genul „balansează-te și rotește-te”. Dacă femeia își ridică pelvisul în timp ce bărbatul face o mișcare în jos, creând astfel un efect oscilant mai puternic, clitorisul poate fi stimulat mai bine.

Dacă poți face ca această poziție să fie una satisfăcătoare

pentru voi, este o cale bună spre orgasm pentru soția ta fără ca tu să fii nevoit să-ți folosești mâinile.

Variații:

1. Femeia își poate ridica genunchii, permițând o penetrare mai profundă.
2. Soția își poate pune picioarele pe umerii soțului.
3. Soția își poate încolăci picioarele în jurul trunchiului soțului, apropiindu-l.
4. Bărbatul poate testa diverse poziții unde să-și pună picioarele pentru o senzație diferită. Uneori, s-ar putea ca el să-și pună un picior în afara piciorului soției, având celălalt picior în interiorul picioarelor ei; sau să-și pună ambele picioare în exteriorul picioarelor soției. Fiecare variație creează o senzație diferită, așa că simțiți-vă liberi să testați diverse variante.
5. În loc ca bărbatul să stea deasupra soției, el poate îngenunchea între picioarele ei în timp ce ea stă pe spate, punând coapsele ei peste picioarele lui. Soțul își menține spatele drept (astfel că trupul lui este perpendicular pe al ei) și poate încerca să găsească unghiul potrivit pentru stimularea clitorisul soției.
6. Cu toate că bărbatul este deasupra, soția poate apuca șoldul soțului (sau fesele, dacă preferi) și să-l miște înapoi și înapoi. În general, unui bărbat îi place atunci când femeia ia inițiativa pentru a obține ceea ce dorește și senzația de a fi împins mai în profunzime este o consecință foarte plăcută. Femeia poate controla viteza, direcția, sincronizarea și adâncimea împingerilor lui. Amândoi aveți de câștigat din această mișcare!

FEMEIA DEASUPRA

Îmi place această poziție, așa cum cred că le place celor mai mulți bărbați. Cel puțin din perspectiva unui bărbat, ceea ce este atât de plăcut în faptul ca soția lui să fie deasupra este că soțul are parte de o priveliște minunată. Și, deoarece ochii joacă o parte atât de importantă în actul sexual al bărbatului, această poziție

este mai bună ca oricare alta din acest punct de vedere. Ce este frumos din perspectiva unei femei este că, din poziția deasupra, ea poate controla o mulțime de lucruri. Ea stabilește viteza și unghiul de împingere, cât și profunzimea împingerii. De asemenea, această poziție încurajează femeia să fie mai agresivă.

Deoarece femeia este „la vedere”, această poziție cere o soție sigură de sine, care să nu fie prea sfioasă cu privire la trupul ei; altfel ea se va simți de parcă este expusă la vedere. Dar pentru soțiile care se bucură de această poziție, ea poate însemna o adevărată desfătare pentru soț, deoarece el are parte de o priveliște plăcută. De asemenea, un avantaj este că mâinile soțului sunt cu totul libere, având multe opțiuni plăcute. Dacă îl supără spatele sau genunchii (cum e cazul multor bărbați), poate că această poziție este cea mai ușoară și mai confortabilă pentru el de a face dragoste.

Un alt beneficiu al acestei poziții este că ea presupune ca soția să ia parte cu entuziasm – bărbaților le place acest lucru mai mult ca orice altceva. O soție care se bucură de sex și se implică în mod vizibil în actul sexual îi oferă soțului cea mai palpitantă experiență pe care o poate avea.

Pentru o mai bună stimulare a clitorisului în această poziție testează diverse unghiuri. Soția se poate ori înclina în spate – folosind eventual genunchii soțului ca sprijin (dacă el și-i ridică), ori se poate apleca în față. Dacă încercați aceste unghiuri, în cele din urmă veți descoperi locul exact în care soția va spune: „O, da...”, și atunci ești pe drumul cel bun.

Nu doar că mâinile bărbatului sunt libere în această poziție, dar la fel sunt și mâinile femeii. În special dacă se apleacă în spate, soția poate întinde o mână în spatele ei și poate mângâia testiculele soțului sau perineul (acea zonă atât de sensibilă dintre testiculele și anusul soțului).

Variații

1. Femeia poate să stea cu spatele la soțul ei, privind spre picioarele lui. Soțiilor, aveți încredere în mine – unor bărbați le place cu adevărat această perspectivă, chiar dacă s-ar putea să vă facă să vă simțiți prea expusă.

2. Soția se poate înclina așa încât să nu stea drept, asigurând multe din beneficiile acestei poziții fără a o face să se simtă că este „expusă”.
3. Soțul își poate ridica genunchii, asigurând soției sale ceva de care să se rezeme.
4. Dacă soția stă înclinată, poate folosi picioarele soțului ca sprijin pentru a câștiga forță în mișcarea ei de împingere înainte.

UNUL LÂNGĂ CELĂLALT

După 35 de ani de căsnicie și de activitate sexuală, cred că știu despre ce vorbesc atunci când spun că cel mai intim și mai erotic act dintre un soț și o soție este sărutul. Doi iubiți pot participa la acest act foarte senzual o perioadă lungă de timp. De fapt, cunosc un cuplu tânăr care, înainte de a se căsători, au petrecut *șapte ore* sărutându-se pe o ambarcațiune într-o după-amiază tihnită de sâmbătă. Ei nu au trecut la mângâieri sau la acte mai intime – pur și simplu s-au bucurat de o partidă de sărut lungă cât aproape o zi de muncă!

Majoritatea cuplurilor căsătorite nu vor experimenta niciodată acest lucru deoarece, după unul sau două *minute* de săruturi, soțiorul este prea dornic să treacă la actul sexual. Poziția unul lângă celălalt îi poate readuce pe iubiții căsătoriți înapoi la acest element minunat al intimității fizice, deoarece nu există nimic mai frumos decât un sărut încântător, pasionat.

Desigur, există două variante ale poziției unul lângă celălalt. Cea care încurajează sărutul este varianta față în față. Cealaltă este atunci când soțul pătrunde din spatele soției. Această poziție este numită adesea „lingură”.

În general, poziția lingură oferă cea mai tandră formă de act sexual și este recomandată frecvent în timpul sarcinii, în caz de boală sau pur și simplu când sunteți obosiți. Totuși, nu este cea mai bună poziție pentru bărbații cu un penis mai scurt.

Variații

1. Dacă soțul își ridică femurul și îndoaie genunchiul, soția își poate sprijini femurul de corpul soțului în timp ce își

- introduce gamba între picioarele soțului. Această poziție plasează penisul chiar acolo unde trebuie să fie față de vagin.
2. Variația „foarfecă” nu este chiar poziția unul lângă celălalt, dar este foarte apropiată: soțul stă pe o parte, în timp ce soția stă pe spate. Ea își ridică piciorul aproape de cel al soțului, în aer, și soțul își introduce femurul între picioarele soției. Gamba lui este sub șezutul ei. Cu toate că aceasta nu este cea mai bună poziție pentru împingere, ea permite soțului să-și folosească mâna pentru a stimula clitorisul, sau să-și folosească penisul pentru a-i stimula clitorisul. De asemenea, el își poate introduce penisul în vaginul ei. Aceasta poate fi o variantă foarte plăcută în timpul sarcinii, când abdomenul soției este mare și proeminent.

POZIȚIA ȘEZÂND

Mie îmi place orice poziție, dar este ceva frumos ca o femeie să șadă pe bărbat: pe scaun, pe pat, pe birou – sau în vreo ascunzătoare izolată, în aer liber pe o stâncă.

Poziția șezând este mai degrabă o poziție „intermediară” decât cea finală. Adică, adesea un cuplu va începe să facă dragoste în această poziție și apoi va trece la alta care le asigură o împingere mai viguroasă înainte ca fiecare partener să atingă climaxul.

Unul din lucrurile plăcute la această poziție este că o poți folosi pentru a flirta puțin. De exemplu, soțul își poate folosi vârful penisului pentru a masa clitorisul soției, sau soția poate apuca în joacă penisul soțului și să-l introducă în vagin, apoi să-l scoată, ca apoi să-l introducă parțial.

Un alt lucru minunat referitor la a face dragoste în această poziție este că ambii parteneri au acces deplin la celălalt și amândoi au ambele mâini libere. De vreme ce vă aflați față în față, aceasta este o poziție emoțională intimă. Amândoi aveți mâinile libere pentru a mângâia fața și gâtul celuilalt, sau chiar pentru a-l mângâia delicat pe spate.

Aceasta ne duce înapoi la importanța sărutului; dacă stați

față în față, sunteți aliniați perfect pentru tot felul de jocuri plăcute.

Deoarece această poziție tinde să fie o formă mai lentă de exprimare sexuală, probabil că nu este potrivită pentru nopțile când doriți doar „să faceți dragoste”. Este mai potrivită pentru acele nopți în care doriți să vă excitați încet și fără grabă.

Variații

1. În loc ca soția să șadă pe soțul ei, cei doi pot ședea față în față având sub ei perne tari. Fiecare partener se lasă pe spate (așa cum ați face la marginea unei piscine) apropiindu-vă unul de altul până când organele voastre genitale se ating. Nu complicați mai mult lucrurile; doar lăsați-vă picioarele să ia poziția cea mai confortabilă.
2. Soția se poate așeza pe soțul ei, dar cu *spatele* către el. Ea poate apoi stabili viteza și adâncimea penetrării.
3. Aceasta este o poziție bună în cazul când călătoriți. De vreme ce a face dragoste în locuri minunate în natură poate conduce la anumite probleme (insecte târătoare, pietre și lemne care te împung în spate), poziția șezând permite soțului să suporte el acest disconfort în timp ce soția lui are parte de un scaun moale. De asemenea, vă permite să faceți dragoste doar dându-vă parțial jos pantalonii, fără a fi nevoiți să îi dați jos de tot (dar trebuie să găsiți un loc unde nu aveți șanse să fiți descoperiți).

BĂRBATUL ÎNGENUNCHEAT ÎN SPATELE FEMEII

Despre această poziție se discută destul de mult în cabinetul de consiliere, din următorul motiv: este o poziție pe care aproape fiecare bărbat ar dori să o încerce, dar, în același timp, uneori ea determină soțiile să se simtă puțin stânjenite. Dintr-o perspectivă psihologică, motivul pentru care bărbaților le place atât de mult este că există ceva în psihicul bărbatului care îl face să i se pară foarte erotic să pătrundă o femeie pe la spate. Probabil că este una dintre cele mai animalice dorințe pe care bărbații le au

din când în când și, să fim onești, uneori în spatele sexului se ascunde o dorință „animalică”.

Bărbaților, motivul pentru care unele femei se simt stânjenite de această poziție este că s-ar putea ca ele să se teamă că voi vă veți inhiba privind posteriorul lor – poate că voi sunteți încântați de priveliște, dar soțiilor voastre le-ar putea fi greu să creadă aceasta. De asemenea, femeile tind să fie mai puțin excitate de această poziție deoarece nu vă pot vedea deloc. Voi aveți o priveliște completă, fără restricții (și senzualității reprezentate de șezutul unei femei i se acordă prea puțină atenție în cultura noastră atât de obsedată de sâni), dar soția ta se uită la peretele dormitorului vostru. De vreme ce sexul este o experiență cu atât de multă încărcătură emoțională pentru o femeie, această poziție poate fi una din cele mai puțin satisfăcătoare poziții din punct de vedere emoțional.

Acum că v-ați înțeles puțin mai bine unul pe celălalt, poate că veți putea folosi totuși această poziție atunci când aveți programată o „partidă rapidă” sau când soția dorește să-i acorde soțului o tratare specială. Există perioade când un tip se scoală mai excitat ca o broască râioasă, dar cuplul trebuie să se dea jos din pat în doar zece sau cincisprezece minute. O soție iubitoare ar putea spune: „Scumpule, nu am timp pentru o partidă de sex lungă – deși mi-aș dori aceasta mai mult ca orice – dar iată ce îți propun. Ai zece minute; alege poziția pe care o dorești.”

„Păi, mă văd un jucător de baseball în poziția aceea aplecat, gata de aruncare.”

„Nu astfel de poziții, prostituțule!”

„Dar am așa putere în brațul drept azi...”

„Ei bine, să vedem ce alt mădular puternic mai poți folosi...”

În acest caz s-ar putea ca soția să accepte o poziție pe care în mod obișnuit nu ar alege-o, deoarece, să fim onești: ea face sex pentru a-și satisface soțul. Dacă unele dintre voi, soțiilor, sunteți surprinse de gândul că o femeie face acest lucru pentru soțul ei, sper că ați început să înțelegeți cât de mult vă puteți iubi soțul trimițându-l la muncă mai degrabă cu nevoia împlinită decât

lăsându-l să plece de acasă încercând să-și țină sub control gândurile pofticioase. Tu îți poți refuza soțul și apoi să nu te mai gândești la sex în următoarele 10 ore, dar adu-ți aminte de următorul lucru: soțul tău pe care l-ai respins nu va uita această întâmplare doar pentru că tu o vei uita.

ARTA DE A FACE DRAGOSTE

Unele cărți vor prezenta poziții tot mai nebunești și mai exotice, dar eu bănuiesc că nu prea multe soții au fie dimensiunile, fie flexibilitatea pe care o au Olga Korb* sau Mary Lou Retton**. Pozițiile pe care le-am menționat acoperă 90 de procente din pozițiile pe care le folosesc cuplurile pentru a face dragoste. Dacă crezi că ai inventat o poziție nouă, simte-te liber să-mi trimiți descrierea ei și eu o voi propune soției mele (dar între noi fie vorba, nu cred că va fi acceptată).

Când discutați despre poziții, discutați despre știință – alinierea acestei părți a corpului cu acea parte a corpului – și, sincer, eu prefer să mă gândesc la a face dragoste ca la o artă. Ceea ce faci cu o anumită poziție, și nu poziția în sine, conduce la un sex împlinator.

Pentru a înfierbânta puțin lucrurile – a flirta într-un mod amuzant – încearcă să-ți folosești în mod creativ părțile trupului în timp ce te afli într-o anumită poziție. De exemplu, folosește un deget în loc să-ți folosești mâna, sau atinge cu limba și altceva în afară de gura partenerului. Îți poți imagina cât de rapid pot evolua lucrurile de acolo.

Folosește pozițiile pentru a produce o anumită stare sufletească sau pentru a te adapta la o anumită dorință. De exemplu, dacă ești obosit, sau dacă vreunul dintre voi nu se simte bine, această persoană ar trebui să ia poziția de jos, permițând persoanei de deasupra să depună cea mai mare parte din efort. Așa e corect.

* Gimnastă din Uniunea Sovietică care a câștigat mai multe medalii de aur la Jocurile Olimpice din 1972 și 1976.

** Gimnastă din Statele Unite, prima din afara Europei de Est care a câștigat toate titlurile olimpice.

Dacă soția este îngrijorată de mărimea generoasă a soțului, fiind uneori rănită de grosimea penisului lui, de obicei cea mai bună poziție este femeia deasupra, în care ea poate controla profunzimea, cât și viteza penetrării. (În astfel de situații, ați putea încerca și „lingura”, lucru pe care îl fac multe femei gravide atunci când își pierd mobilitatea, dar doresc totuși să fie atente cu soții lor.) Pentru aceste cupluri, poziția cea mai neindicată e probabil „bărbatul pe la spate”. Dacă soțul tău este luat de val, s-ar putea ca el să nici nu vadă că pe soția lui o doare. Dacă soțului tău, care e bine dotat, îi place în mod special această poziție, va trebui să-i comunici deschis îngrijorările tale și să-i amintești să fie tandru.

În timp ce stabiliți atmosfera și tonul sesiunii voastre de dragoste, vei învăța curând că anumite poziții tind să accentueze anumite emoții. Dacă doriți să vă relaxați, încercați o poziție în care totul se potrivește – fața ta cu fața ei, mâinile tale cu mâinile ei, picioarele tale cu picioarele ei. Nu vă grăbiți și bucurați-vă de puterea emoțională dată de această poziție.

Dacă sunteți în acea stare foarte excitată în care doriți doar să faceți sex unul cu altul, poziția bărbatul pe la spate ar putea fi ceva palpitant. Dacă vreți să vă excitați, încercați poziția șezând (sau chiar în picioare!). Dacă soția se simte neastâmpărată, s-ar putea sui pe soțul ei și să dețină controlul.

Mai presus de toate, aveți libertatea ca în cadrul relației voastre să faceți ceea ce doriți să faceți. Revenim la ceea ce am spus anterior atunci când am discutat că soțul trebuie să citească „preferințele” soției lui. În ce ne privește pe majoritatea dintre noi, bărbații, nouă nu ne pasă unde, când sau cum dorește soția să facă dragoste; dacă ea dorește, noi suntem gata! (Un bărbat cu care am discutat mi-a spus: „Pentru un bărbat chiar și o partidă slabă de sex este una bună!”) Dar pentru multe femei, trebuie pregătită întreaga „aură” a experienței. În funcție de dispoziția ei, una, două sau trei poziții ar putea fi ofensatoare, altele ar putea fi constitui o fundătură, distrugând de îndată orice dorință.

Soțiilor, amintiți-vă și că a accepta o anumită poziție este doar

o parte a artei de a face dragoste. Ceea ce spuneți în acea poziție va conta mai mult decât poziția în care vă aflați. Probabil că soțul vostru va prefera poziția bărbatul deasupra de o sută de ori dintr-o sută dacă țipați, oftați sau gemeți, decât cea mai athletică poziție imaginabilă, dar în care îi spuneți: „Grăbește-te, să terminăm mai repede”, sau chiar mai rău: „Trage-mi înapoi jos cămașa de noapte când ai terminat”.

Îmi place să încurajez soțiile să fie suportere entuziasmate atunci când fac dragoste. Nu mă refer la unele fantezii de adolescență în care chiar v-ați îmbrăca într-o ținută de majoretă și ați aduce pomponuri la pat (cu toate că, acum că le-ați pomenit...). Mă refer la modul în care vă încurajați soțul în timp ce faceți dragoste.

Un bărbat este excitat cel mai mult atunci când o femeie îi spune unele cuvinte sau acționează astfel încât să-i arate că se implică în a face dragoste: își înfige unghiile în spatele lui, îi cere să facă dragoste în continuare sau îi spune lucruri de genul: „Te doresc mai adânc în mine”, își înfige limba în urechea lui sau gâfâie ca un cățeluș; orice poți face pentru a-i indica soțului tău că experimentezi plăcere, fă-o!

Dacă soțul tău știe când te-ai înfierbântat, în majoritatea cazurilor va dori să te ajute să ajungi la orgasm. Arată-i ce să facă: el va depune orice efort posibil ca să ajungi acolo. Va pătrunde puțin mai adânc, oîși va aduna ultima fărâmbă de putere. El dorește să audă cum plăcerea orgasmului îți străbate tot corpul.

ABC-ul orgasmului

Multe femei sunt surprinse atunci când le spun că un mare procent dintre bărbați sunt geloși pe orgasmele femeilor. Cu toate că adeseori femeile au mai multe dificultăți decât bărbații în a obține orgasmul (în special prima dată), odată ce o fac – ei bine, din perspectiva unui bărbat, arată de parcă ar exploda lumea.

Gândiți-vă la acea scenă celebră din filmul *Când Harry a întâlnit-o pe Sally* [*When Harry Met Sally*] în care Meg Ryan simulează un orgasm într-un magazin din New York spre încântarea tuturor (în special a doamnei care spune sincer: „Și eu voi avea ceea ce are ea.”). Dacă ai fi ieșit dintr-o cameră și ai fi auzit ce se petrece poate că ai fi fost tentat să chemi poliția!

Nu mă înțelege greșit: nouă, bărbaților, ne plac orgasmele noastre. Acele câteva secunde intense merită tot efortul depus pentru a ajunge acolo. Dar atunci când ne privim soțiile, le vedem cum se înfierbântă încet, iar apoi experimentează val după val de plăcere. Chiar mai mult, atunci când, în cele din

urmă, ating orgasmul, ele pot continua! Majoritatea dintre noi, bărbații – cel puțin cei peste 30 de ani – suntem la pământ cel puțin jumătate de oră (dacă nu o zi sau două). Dar femeile au capacitatea fiziologică de a fi ca iepurașul Energizer*: ele pot continua mult și bine...

Din punct de vedere fiziologic, singurul lucru care limitează potențialul număr de orgasme al femeii în cadrul unei partide de sex este însăși femeia. Unele femei pur și simplu simt că unul este suficient. Altele se epuizează și le lipsește vigoarea de a dori ceva atât de intens. Dar trupul femeii poate continua într-un mod în care un bărbat nu poate.

Orgasmele multiple variază în rândul femeilor. Unele femei par să aibă un val de orgasme, unul după altul, într-un fenomen numit „orgasmul sexual extins”. Alte femei ajung la orgasm și apoi trec printr-o perioadă de pauză sau de odihnă înainte de a se simți pregătite pentru a avea parte de un nou orgasm.

De asemenea, femeile își pot controla mai bine orgasmele. În timp ce bărbații își pot controla ejaculările înainte de a atinge un anumit punct, din punct de vedere fiziologic un bărbat va ajunge în final la un punct de la care nu-și mai poate controla declanșarea orgasmului (de aceea bărbații trebuie să cunoască această senzație *înainte* de a atinge acest punct de la care nu mai există întoarcere). Odată ce bărbații ating un anumit punct, orgasmul este inevitabil.

Pe de altă parte, femeile se pot opri practic oricând. O soție poate simți valuri de extaz, fiind doar la câteva secunde de a cădea în oceanul orgasmului, dar când aude plânsetul unui copil sau crede că aude un vecin la fereastră, dintr-odată, este la fel de departe de orgasm cum e Australia de Polul Nord. (Soția mea, Sande, este de acord cu regula jumătății de milă. Ea este gata din punct de vedere mental pentru sex atâta vreme cât nu se află nimeni la o distanță mai mică de jumătate de milă de patul în care facem sex.)

O altă diferență între orgasmul bărbatului și cel al femeii se

* Referire la reclama în care iepurașul care are baterie Energizer continuă să bată la tobe după ce toți ceilalți iepurași, care au alt tip de baterii, s-au oprit deja – nota ed.

bazează pe experiența sexuală anterioară. Să presupunem că soțul a fost plecat timp de două săptămâni într-o călătorie de afaceri prelungită. Corpul femeii poate intra într-o stare de hibernare mocnită atunci când ea nu este activă sexual. Dacă a trecut ceva vreme de la ultima ei experiență sexuală, în mod obișnuit ea va avea nevoie de mai mult timp, nu de mai puțin pentru a se excita.

Pe de altă parte, bărbatul funcționează exact invers. Dacă nu a avut relații sexuale timp de două săptămâni, s-ar putea să se comporte ca o armă la foc automat, golind încărcătorul în câteva secunde. Corpul lui s-ar putea să se tureze la o sută de mile pe oră *chiar înainte ca soția lui să-l atingă*. Doar *gândul* că va veni acasă îi poate fi suficient pentru a-i cauza o erecție, în timp ce soția lui probabil va avea nevoie să fie „redeșteptată” și stârnită puțin mai încet. Dacă un bărbat nu a avut orgasm de o perioadă lungă de timp, îi va fi mai dificil să-și mențină controlul ejaculării. Probabil că nu va avea nevoie de niciun preludiu, în timp ce, pe de altă parte, soția lui va avea nevoie de un preludiu prelungit.

Conflictele potențiale care pot apărea în aceste cazuri sunt evidente!

CUM SĂ AJUNGI ACOLO

S-ar putea ca eu să am o părere nu prea obiectivă, de vreme ce majoritatea oamenilor care vin la mine la consiliere au probleme suficient de serioase pentru a plăti cuiva ca să poată discuta despre ele. Dar, recunoscându-mi această tendință datorată interacțiunii mai mult cu oameni care au probleme, am descoperit că una din cele mai obișnuite probleme sexuale în căsnicie este faptul că femeile au dificultăți în a atinge orgasmul.

Cazul cel mai obișnuit este cel despre care am discutat cu Jessica și Darren. Jessica mi-a mărturisit că, chiar la zece ani după căsătoria lor, îi era dificil să ajungă la orgasm. „Am avut câteva orgasme slabe, dar cam asta e tot”, mi-a spus ea.

Am încercat să ajut acest cuplu să înțeleagă cât de important este pentru ambii parteneri ca femeia să aibă un orgasm puternic. „Jessica”, am spus, „primul lucru pe care trebuie să-l înțelegi este că, așa cum te-a conceput Dumnezeu, tu ai capacitatea de a avea un orgasm care îl va face pe Darren să-i cadă fălcile. Vei fi ca un tigru scăpat din cușcă și va trebui să depui efort în acest sens.”

Unele femei se așteaptă ca orgasmul să le cadă din cer, fără ca ele să facă vreun efort – dar în cazul majorității femeilor nu se întâmplă așa. Bărbații sunt chiar opusul. Mă îndoiesc că există un bărbat în viață care să nu fi avut cel puțin un orgasm. Chiar dacă este celibatar și virgin, a avut cel puțin o poluție nocturnă (sau 12). Mai mult, nu este greu de observat dacă un bărbat a avut orgasm sau nu. Simptomele fizice – ejacularea fiind principalul simptom – sunt destul de evidente.

În majoritatea căsniciilor, preocuparea principală a bărbatului în ce privește orgasmul este să-l amâne până când soția este satisfăcută. Nu atingerea orgasmului este în mod obișnuit problema, ci amânarea lui.

Pe de altă parte, multe femei nu au avut niciodată un orgasm. Alte femei nu sunt sigure dacă au avut. Intensitatea și calitatea unui orgasm variază de la femeie la femeie și de multe ori este greu de sesizat.

Cea mai bună modalitate ca o femeie să știe dacă a avut un orgasm este dacă se simte frustrată și nedescătușată după ce a făcut sex, sau relaxată și satisfăcută. Un orgasm aduce o eliberare, în care tensiunea acumulată explodează și apoi se dispersează. Un scriitor a numit acest fenomen „strănutul pelvisului”.⁹ Eu cred că aceasta este o descriere grozavă, deoarece fiecare dintre noi am experimentat evoluția treptată spre un strănut sănătos – întregul corp pare să-ți fie în tensiune până când, în final, strănuți și simți descătușarea. Așa este și cu orgasmul. Mângâierile sexuale produc treptat plăcere, dar, de

⁹ Clifford și Joyce Penner, *Getting Your Sex Life Off to a Great Start: A Guide for Engaged and Newlywed Couples*, Dallas, Word Publishing, 1994, pag. 109.

asemenea, creează și o tensiune emoțională care cere să fie satisfăcută.

Dacă ai dificultăți în a atinge orgasmul, iată câteva sugestii.

1. Stabilește-ți scopul corect.

Permite-mi să fiu direct: dacă singurul scop al activității tale sexuale este să ai un orgasm, ești pe o pistă greșită. Există multe nivele ale plăcerii în sex. Pentru unii dintre noi este suficient să fim scărpiți pe spate și vom fi niște tipi fericiți; sau să ni se maseze piciorul cu o loțiune și vom fi satisfăcuți. Dacă ai un scop prea îngust – să ai un orgasm sau, chiar mai îngust, să ai orgasm simultan cu partenerul tău – acest lucru doar va înrăutăți lucrurile.

Scopul sexualității este să exprime unitatea și intimitatea cu partenerul tău. Este un răspuns plin de dragoste față de o persoană căreia îi ești dedicată pe viață. Pentru aceia dintre noi care avem copii sau pentru cei care își doresc copii, este un mod de a ne întemeia o familie.

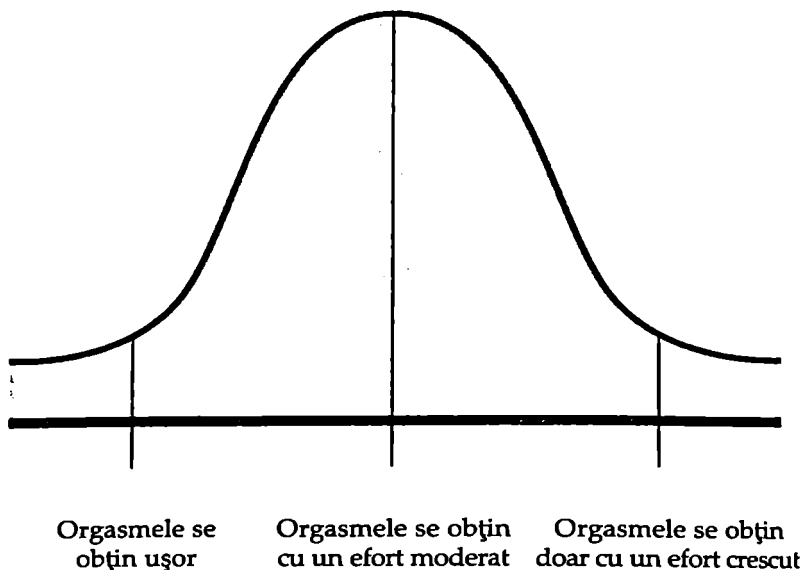
Sexul este atât de profund, de semnificativ și de puternic în atât de multe aspecte încât noi îl depreciam când îl reducem la: „Ei bine, ai avut sau nu orgasm?” Un astfel de limbaj aparține mentalității Playboy, nu dormitorului marital.

Chiar odată ce o femeie a învățat să aibă orgasme, probabil că ea nu va avea orgasm de fiecare dată când face sex. Foarte puține femei experimentează orgasmul de fiecare dată când fac dragoste. Dacă acesta este cazul tău, ești o femeie foarte fericită, dar, de asemenea, faci parte dintr-o minoritate. Uneori o femeie pur și simplu își va satisface soțul (alteori s-ar putea ca soțul să-și satisfacă soția fără a avea el însuși orgasm). Sexul marital aduce tot felul de situații în care orgasmul nu este posibil sau în care este trecut cu vederea din multe motive.

2. Atingerea orgasmului este o deprindere care se învață.

Probabil e bine să fiu în continuare direct – ceea ce descopăr este că o mulțime de femei sunt leneșe în acest domeniu al vieții

lor. Ele presupun că este responsabilitatea soțului de a le oferi un orgasm sau cred că orgasmul pur și simplu va apărea într-un mod magic într-o noapte, venind pe sub cearșafuri. Îmi pare rău, dragelor – în afară de cazul în care sunteți foarte norocoase, acest lucru nu se va întâmpla. Doar un procent foarte mic de femei ajung la orgasm fără a depune un anumit efort. Cele mai multe femei au nevoie de puțină experiență pentru a ajunge în mod regulat la orgasm. Alte femei trebuie să depună mult efort și multă explorare pentru a ajunge la același rezultat.



Gândește-te la aceasta în felul următor: dacă tricotezi, ai putut să creezi un model complicat de prima dată când ai luat în mână un ac de tricatat? Desigur că nu! Dacă joci golf, ai putut să trimiți mingea la peste 180 de metri de prima dată când ai pus mâna pe o crosă? Sunt convins că nu!

De ce ar fi sexul diferit? E nevoie de timp, experiență, informare și exercițiu pentru a excela în a fi un partener de sex bun.

În primul rând, dacă îți este greu să ajungi la orgasm, nu fă ceea ce sugerează o mulțime de reviste pentru femei: nu-ți imagina un alt iubit sau un fost iubit; nu te uita la materiale pornografice, la filme nerecomandate minorilor sau la orice altceva care ți-ar deprecia relația și sentimentul de intimitate cu soțul tău.

În schimb, încearcă să te cunoști destul de bine încât să-ți ajuți soțul să învețe ce te stârnește. Chiar dacă soțul tău a avut o anumită experiență sexuală înainte de căsătorie, trupul tău este unic și are nevoie de o abordare unică. Ajută-l să găsească această cărare.

Cu alte cuvinte, ai de făcut ceva muncă de cercetare – trebuie să înveți ce te excită.

3. Fii mai conștientă de răspunsul tău sexual.

Fă o baie lungă, fierbinte. Aprinde câteva lumânări, răsfăță-te și apoi, da, începe să te atingi. Descoperă ce îți face plăcere. Nu fă un scop din atingerea orgasmului, dar observă ce îți provoacă plăcere și îți trezește dorința. Nu-ți fie teamă să-ți explorezi organele genitale. Descoperă cum îi place clitorisului să fie atins. Unele femei trebuie să fie foarte indirecte în atingerea lor, mângâindu-și labiile sau apropiindu-se de clitoris de sus în loc de a-l atinge direct; altele preferă un contact direct odată ce excitarea a atins un anumit nivel.¹⁰

Poate va fi necesar să faci acest lucru de mai multe ori înainte de a descoperi care e drumul pe care trebuie să-l parcurgă corpul tău pentru a ajunge la plăcerea sexuală. Nu te grăbi și acordă-ți mult răgaz. Aceasta nu este o cursă și nimeni nu-ți ține un cronometru deasupra patului.

S-ar putea ca unele din cititoarele mele să se roșească la față chiar acum și să se gândească: *Dr. Leman, îmi recomanzi să mă masturbez?*

¹⁰ Pentru mai multe informații vezi capitolul 8.

Uneori urăsc acest cuvânt, pur și simplu datorită conotațiilor care i-au fost asociate. Atunci când soții sau soțiile se stimulează până la orgasm pentru a evita intimitatea cu partenerii lor sau când o fac uitându-se la materiale pornografice sau altceva de acest gen, în opinia mea ei acționează într-un mod imoral, egoist și distructiv. Totuși, atunci când o soție învață să-i răspundă sexual soțului ei pentru ca cei doi să se bucure de o experiență sexuală mai profundă și mai bogată, ea se îndreaptă spre o intimitate mai mare, nu mai mică – la fel e în cazul soțului care încearcă să învețe controlul ejaculator sau a celui care se află într-o călătorie de afaceri lungă și care s-ar putea ca uneori să folosească auto-stimularea mai degrabă pentru a-și întări căsnicia, decât pentru a o slăbi.

Prin urmare, da – există situații când masturbarea este greșită și creează dependență și ar trebui evitată. Există alte situații când a-ți cunoaște mai bine trupul reprezintă un act lipsit de egoism, deoarece înveți cum să devii un iubit mai bun pentru partenerul tău. Vei ști dacă ceea ce faci este un act egoist care te îndepărtează de partenerul tău sau dacă ceea ce faci te pregătește ca să te apropii mai mult de partenerul tău.

Atât de multe femei au avut mame care se refereau la vagin ca „acolo jos”, de parcă ele n-ar fi avut așa ceva, sau de parcă el ar fi fost doar o gaură uriașă care nu merita să fie pomenită. Dacă intri în căsnicie cu acest gen de bagaj, desigur că te vei simți stânjenită cu privire la atingerea sexuală. Dar privește lucrurile în felul următor: nu este ceva păcătos să-ți atingi glezna dacă te îngrijorezi că poate ți-ai luxat-o; nu este ceva greșit să te bucuri de senzațiile plăcute de a-ți pieptăna părul. Dacă poți atinge orice altă parte a trupului tău, de ce să nu le atingi și pe cele mai sensibile?

Atunci când o femeie se pregătește să aibă un copil, de obicei ea practică exercițiile de respirație pentru ca, atunci când va veni momentul, să fie în stare să facă față provocării. De ce ar trebui ca sexul să fie diferit? Tu înveți cum să te pregătești pentru sex învățând să ai un orgasm.

Așadar, da, lasă-ți degetele să exploreze! Spune-ți că acest

lucru este bun și corect. Creatorul tău te-a conceput astfel încât să oferi și să primești plăcere sexuală; rușinea înseamnă a te mulțumi cu ceva mai puțin de atât. Tu vrei să fii o iubită mai bună pentru soțul tău și cel mai bun mod de a fi o iubită mai bună este să înveți să te bucuri cu adevărat de sex, adică să înveți cum să ai un orgasm. Acesta este un dar minunat, cel mai bun dar pe care îl poți oferi unui bărbat, așa că, indiferent cât de mult timp îți ia ca să-l cauți și să-l obții, fă-o!

O altă opțiune este să-i ceri partenerului să experimenteze împreună cu tine în cadrul unei ședințe de atingere fără contact sexual. El își poate folosi degetele pentru această explorare și amândoi puteți încerca ce anume vă face plăcere.

4. Practică exercițiile Kegel.

Exercițiile care au ajuns să fie cunoscute sub numele de „exercițiile Kegel” (după dr. Arnold Kegel) sunt utile atât pentru bărbați, cât și pentru femei, intensificând senzațiile din timpul actului sexual. Exercițiile au rolul de a le ajuta pe femei să devină mai orgasmice și de a a-i ajuta pe bărbați să-și întârzie orgasmul.

Exercițiile Kegel antrenează mușchii pubococcigieni (pe scurt PC), aceiași mușchi care opresc curgerea urinei. Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să-ți localizezi mușchii PC. Cel mai simplu mod de a face acest lucru este să-ți introduci ușor un deget în vagin și să încerci să „strângi” degetul. Mușchii pe care îi contracți sunt mușchii PC. (Dacă preferi să nu-ți descoperi mușchii PC în felul acesta, procedează astfel – în timp ce stai la toaletă, încearcă să îți oprești jetul de urină.)

Mușchii PC bine dezvoltati sunt utili din mai multe motive. Nu doar că au beneficiul suplimentar de a ajuta la creșterea autocontrolului, dar, de asemenea, îți pot îmbunătăți mult viața sexuală. Femeile își pot folosi acești mușchi pentru a strânge penisul, oferind soțului o senzație de strângere mai plăcută. Aceste contracții devin un fel de masaj al penisului, un tratament plăcut pentru soțul tău. De asemenea, te ajută în partea care îți revine în călătoria ta pentru a deveni mai orgasmică.

Odată ce ți-ai localizat mușchii, începe să-i contracti, apoi ține-i așa timp de câteva secunde; fă aceasta la început de 10 ori, iar apoi crește numărul exercițiilor. Odată ce te-ai obișnuit să realizezi aceste contracții poți să le faci în timp ce mergi cu mașina, în timp ce vorbești la telefon sau oricând vrei, fără ca cineva să știe aceasta. S-ar putea să-ți fie util să faci din asta o rutină, în felul acesta îți vei aduce aminte să le practici, de exemplu în timpul navetei zilnice de seara sau a unui program de televiziune de dimineața.

5. Asumă-ți responsabilitatea.

Prea multe femei nu-și asumă responsabilitatea pentru propriile orgasme. Ele ar trebui să fie participante active, nu doar unele care acceptă avansurile soților. Dacă vrei să provoci frustrare unui bărbat, nu-i spune nimic. Lasă-l să tot arunce săgeți prin întuneric, sperând că va avea noroc.

Fără ca să pară critic sau acuzator, discută cu soțul tău cât de mult poți, având în tot acest timp o atitudine încurajatoare. Spune-i ce îți provoacă plăcere. Dacă crezi că este pe aproape, dar încă n-a ajuns la locul dorit, ia-i mâna cu tandrețe și spune-i: „Chiar aici, o, da, scumpule, ai nimerit...” Cine știe câte simfonii au fost compuse cu degetul arătător al soțului? Dar iată provocarea: fiecare femeie este diferită, așa că ajută-ți soțul să-ți descopere locurile tale preferate.

6. Adu-ți aminte că sexul are de-a face mai mult cu relația decât cu tehnica.

Dacă ai dificultăți în răspunsul tău sexual, s-ar putea ca problema să nu fie dacă ești atinsă la locul potrivit, dacă soțul tău are abilitățile necesare de a face dragoste, sau orice altceva se întâmplă sub cearșaf. S-ar putea să ai de-a face cu probleme nerezolvate – poate un abuz sexual din trecut, poate o discuție recentă, de acum două zile, care te-a rănit și care te oprește să te deschizi soțului tău și să te bucuri de plăcere.

Se poate ca discuția aceea să nu fi fost cu soțul tău. Poate că soacra ta te-a supărat; poate că cineva ți-a criticat calitățile de

părinte sau a făcut altceva care te face să te simți inadecvată. Tu ești o persoană întreagă, completă și complexă. Sexul scoate uneori la iveală natura noastră brută, necizelată, și rănilor se pot manifesta prin modul în care răspundem sexual.

S-ar putea ca dormitorul tău să nu fie un cadru îndeajuns de sigur pentru tine; poate te îngrijorezi că vor intra în dormitor copiii tăi sau că vor auzi reacțiile tale. Poate doar faptul că auzi cum e trasă apa la toaletă este suficient să-ți blocheze imediat răspunsul.

Dacă așa stau lucrurile, gândește-te să pleci de acasă pentru o perioadă. Ia-ți o cameră la hotel unde nicio persoană de care îți faci griji nu te poate auzi și nu poate vedea ce se întâmplă și unde știi că nimeni nu va intra pe ușă.

Cu alte cuvinte, privește-ți relația în ansamblul ei. Căsnicia ta înseamnă mult mai mult decât a atinge orgasme.

Acest lucru subliniază o diferență majoră dintre bărbați și femei. Mulți bărbați se gândesc la sex ca la un burete mare care șterge tot ce a fost rău. Pentru ei, dacă mașina s-a defectat, tot ce trebuie să facă este să facă dragoste și totul va fi mai bine (chiar dacă în continuare mașina nu merge). Te-ai certat cu soția ta? Fă dragoste cu ea și totul va fi în regulă (chiar dacă nu ați discutat deloc problemele). În general, bărbații nu au nevoie să discute despre faptul că soția este supărată pe ei fiindcă nu au tăiat peluza. În cazul gândirii bărbatului e adevărată afirmația: „Dacă am făcut dragoste, înseamnă că totul este în ordine.”

O femeie nu funcționează astfel. Pentru ea problemele „elimină sexul”, nu sexul elimină problemele. Dacă soția este supărată pe soțul ei, s-ar putea ca ea să nu-i răspundă din punct de vedere sexual: „Cum adică problema e rezolvată? Nici măcar n-am discutat despre ea!” Dacă ea este îngrijorată că nu vor avea destui bani să plătească ipoteca în trei zile, s-ar putea să-și piardă orice dorință sexuală.

Dacă ai dificultăți în a obține orgasmul, privește-ți relația în întregime, și apoi privește-ți întreaga viață. Există alte chestiuni care continuă să-ți distragă atenția?

7. Bărbaților, oferiți sprijin.

Bărbaților: în ele mai multe cazuri soluția contă în a fi lenți, blânzi și delicăți. (Desigur, vine un moment când soția voastră nu va dori să fiți prea delicăți. Dintr-odată se va transforma în sălbatica Jane și își va dori tot entuziasmul de care este capabil Tarzan!) Dar, în general, trebuie să creezi un cadru relaxat pentru soția ta, fără a te concentra prea mult asupra orgasmului: „*Ăsta a fost, scumpo? Ai avut unul?*” Amice, dacă trebuie să întrebi, ea de fapt n-a avut niciun orgasm! Ajut-o să se simtă bine, dar nu o presa.

De asemenea, soției tale îi va fi de folos să știe că tu te bucuri de proces. Dacă ea crede că ești plictisit sau nerăbdător, s-ar putea să se blocheze. Foarte sincer, dacă pari plictisit sau nerăbdător, ești crud. Am văzut mulți bărbați care petrec mai multe ore încercând să facă un motor să toarcă ca o pisicuță, dar cărora le displace faptul că soția lor are nevoie de 30 sau 40 de minute de preludiu pentru a se excita suficient. Atitudinea ta ar trebui să fie următoarea: *sunt gata să aloc oricât de mult timp e nevoie.*

Mai mult, este în folosul tău să-ți ajuți soția să fie satisfăcută sexual. Am spus-o înainte și o voi repeta: aspectul cel mai plăcut al sexului este să știi că îi ofer plăcere soției mele. Uneori cred că eu mă bucur mai mult de orgasmele ei decât o face ea! Merită să-ți aloci timp și să depui efort ca să-ți ajuți soția să ajungă la orgasm.

Vei ajunge să fii familiar cu limbajul de dragoste al soției tale pentru a ști ce o ajută să răspundă sexual. Dacă cuvintele de afirmare au efect, rostește expresii dulci, dar provocatoare: „Scumpo, ești extraordinar de sexy. Ești atât de excitată. Nu-mi vine să cred ce corp minunat ai!” S-ar putea ca unor femei să nu le placă acest gen de vorbire; altele le vor savura. Trebuie să-ți cunoști soția și, aceasta înseamnă să fii mai comunicativ.

Acum că am discutat despre cum pot fi ajutate femeile să-și grăbească orgasmul, să discutăm despre cum pot fi ajutați bărbații să-și întârzie orgasmul.

AMÂNAREA ORGASMULUI (EJACULAREA PREMATURĂ)

Odată, la începutul căsniciei noastre, Sande m-a făcut să mă excit mai tare ca niciodată. Părea prea bine ca să fie adevărat și îmi amintesc că m-am gândit: *Ce am făcut oare să o merit pe această femeie frumoasă?* Faptul că ea era excitată, că mă dorea cu adevărat, era lucrul cel mai excitant pe care mi-l puteam imagina. Eram gata să-i ofer dragostea mea întreaga noapte. Îmi planificasem să avem parte de ore de plăceri, urcând pe culmile extazului până când lumina zorilor ne va obliga să ne oprim.

Și așa au început cele mai intense 30 de secunde din viața mea.

Ei bine, poate că au fost 120 de secunde, dar totuși m-am oprit cu câteva ore înainte de miezul nopții, spre marea mea dezamăgire.

Până la urmă, se întâmplă fiecărui bărbat. A ejacula înainte de a dori este una dintre cele mai frecvente probleme ale bărbaților (alături de impotență).

E important ca femeile să înțeleagă acest lucru (așadar, bărbaților, dacă soția voastră a sărit peste această secțiune și v-a înapoiat cartea, ar fi bine să i-o dați înapoi!). O necunoaștere elementară a fiziologiei excitării și orgasmului în cazul bărbaților și al femeilor poate conduce la o mulțime de acuzații. Deoarece femeile își pot controla orgasmele și pentru că ele se pot opri în practic orice moment al procesului, uneori presupun că și pentru bărbați este valabil același lucru. Atunci când o femeie îi cere soțului ei să aștepte și când el încearcă acest lucru, dar anxietatea produce exact efectul contrar, ei bine, uneori soția ia aceasta ca o ofensă personală, de parcă soții lor și-ar fi propus să fie egoiști.

În anumite situații, presupun că unii bărbați sunt egoiști – dar cel mai adesea, ejacularea prematură are de-a face mai mult cu lipsa capacității de control a ejaculării decât cu egoismul. Odată ce un bărbat ajunge la „punctul de la care nu mai există întoarcere”, orgasmul va avea loc în câteva secunde – și el nu poate face nimic pentru a-l opri.

Fiecare bărbat se confruntă din când în când cu această problemă. În special dacă el nu a avut relații sexual de ceva vreme, s-ar putea să aibă probleme în a-și menține controlul ejaculator. Dar incapacitatea repetată și consecventă de a controla orgasmul (adică faptul că nu poți alege când să ai orgasm și de cele mai multe ori ajungi la orgasm înainte de a dori acest lucru) este o problemă care, în majoritatea cazurilor, se poate trata.

Dar ce este ejacularea prematură? Masters și Johnson au descoperit că majoritatea bărbaților ejaculează după aproximativ două minute de mișcări energice de împingere. Majoritatea bărbaților pot întârzia ejacularea schimbând ritmul și profunzimea mișcărilor, dar dacă ajungi să ejaculezi după aproximativ două minute, nu este vorba de o ejaculare prematură, ci de una normală. Problema este că foarte puține femei vor fi stimulate suficient după 120 de secunde de mișcări de împingere! (Această realitate constituie un bun argument pentru a ajuta femeile să atingă orgasmul în timpul preludiului; marea majoritate a femeilor ating orgasmul prin stimularea clitorisului, nu prin mișcărilor de împingere.)

Eu cred că cel mai bun indicator al orgasmului prematur este acesta: Poți să alegi momentul când dorești să ai orgasm sau, de cele mai multe ori, atingi climaxul înainte de a dori? Dacă de obicei atingi climaxul în câteva secunde după penetrare, ai o predispoziție pentru ejaculare prematură.

Femeilor, vă rog să fiți sensibile în acest aspect. Știu că nu vă puteți imagina țipând, strigând și prăbușindu-vă în orgasm de îndată ce soțul vostru vă penetrează, dar nu este deloc neobișnuit ca uneori un bărbat să ejaculeze de îndată ce se produce penetrarea. La fel cum bărbatul trebuie să fie răbdător cu o femeie căreia pare să îi ia foarte mult timp să atingă orgasmul, tot așa o femeie trebuie să fie răbdătoare cu un bărbat care ejaculează prea rapid.

Terapeuții au venit cu trei metode pentru creșterea controlului ejaculator (și niciuna dintre ele nu este plăcută!). Dacă le-am cere bărbaților din toată țara să-și exprime părerea,

probabil că ar dori să scoatem această secțiune din carte. Din păcate, unii bărbați au atitudinea care spune: *Da, mi-am dat drumul. M-ai excitat atât de puternic încât nu m-am putut opri! Care e problema?*

Nu e o mare problemă dacă se întâmplă din când în când. Devine o mare problemă dacă se întâmplă de cele mai multe ori.

Bărbații care au această atitudine nepăsătoare sunt la fel de egoiști ca femeile care nu fac nimic pentru a se ajuta să devină mai orgasmice. Nu folosi căsnicia și dedicarea soției tale ca scuze pentru a deveni un iubit leneș; folosește-le ca o motivare pentru a deveni un expert în pat!

Ca o pregătire pentru terapiile următoare, începe să-ți exersezi mușchii PC prin exercițiile Kegel. Pentru a descoperi mușchii PC, contractă-ți mușchii pe care trebuie să-i contracti atunci când dorești să oprești jetul de urină. Acești mușchi sunt cei la care trebuie să lucrezi și, făcând astfel, îți vei îmbunătăți controlul ejaculator.

De două sau trei ori pe zi contractă-ți mușchii PC de 10 sau 20 de ori. Nu-ți folosi mușchii abdominali – cea mai frecventă greșeală atunci când faci aceste exerciții – în schimb, asigură-te că îți contracti mușchii pelvisului. La câteva contracții adaugă una mai lungă, de aproximativ trei secunde.

Aceste exerciții sunt simple și ele pot fi făcute în mașină, în timp ce te uiți la televizor sau când stai la birou – și nimeni nu le va observa. Timpul necesar este minim – mai puțin de cinci minute pe zi. Ține minte că s-ar putea să fie nevoie să practici aceste exerciții timp de două săptămâni sau chiar mai mult timp înainte să observi o schimbare semnificativă.

1. Metoda pornirii și opririi

Prima metodă de a rezolva problema ejaculării premature este numită metoda *pornirii și opririi*. Există multe descrieri ale ei, dar cea mai completă metodă pas cu pas se găsește în cartea dr. Bernie Zilbergeld, *The New Male Sexuality*. Cu toate că nu sunt de acord cu tot ce învață dr. Zilbergeld cu privire la sexualitate, modul în care tratează această metodă este exhaustiv și

ușor de urmat. Ceea ce vă voi reda este o formă foarte prescurtată; dacă această versiune mai scurtă nu dă rezultate în cazul tău, poate dorești să consulți cartea dr. Zilbergeld.

Soțul începe metoda știind că va trece prin mai multe etape. Va începe mai multe exerciții singur și va avansa la jocul dragostei împreună cu soția lui. Scopul este de a atinge 15 minute de stimulare fără ejaculare.

Pentru început, soțul ar trebui să se stimuleze singur până se excită, concentrându-se pe a deveni tot mai conștient de mecanismele corpului său. Nu folosi pornografie sau fantezii nepotrivite în această perioadă; a-ți umple mintea cu astfel de poluanți va face doar rău căsniciei tale. Scopul tău este să devii un iubit mai bun pentru soția ta.

Fiecare bărbat are un „punct de la care nu mai există întoarcere”, atunci când mușchii care îți înconjoară penisul se contractă și ejacularea este sigură. Tu încearcă să te stimulezi, oprindu-te puțin înainte de a ajunge punctul de la care nu te mai poți întoarce. De îndată ce simți că te apropii prea mult, oprește orice stimulare și așteaptă ca sentimentul să scadă. Apoi începe din nou.

Poate că bărbații mai tineri au nevoie de o pauză mai mare decât cei mai în vârstă, dar repet, scopul tău este să ai 15 minute de stimulare fără a simți nevoia să ejaculezi. Dacă nu reușești să te oprești la timp, pur și simplu înregistrează această experiență și apoi încearcă din nou o zi sau două mai târziu.

Aceste exerciții pot fi făcute de trei ori pe săptămână. Odată ce ai atins un anumit nivel de control – adică atunci când poți să-ți controlezi stimularea (care variază în intensitate) timp de cel puțin 15 minute – atunci poți începe jocul erotic de tip pornire-oprire împreună cu soția ta. Vei avea nevoie de înțelegerea și cooperarea ei.

Odată ce ești excitat și soția ta este pregătită, penetrează-ți încet soția; ea trebuie să stea nemișcată. Așteaptă până când te simți relaxat în interiorul vaginului ei și nu simți nevoia de a ejacula. Apoi începe să faci încet mișcări înainte și înapoi. Dacă simți nevoia de a ejacula, oprește orice mișcare. S-ar putea ca aceasta să nu fie cea mai plăcută experiență pentru soția ta – ea

va trebui să fie o parteneră doritoare și ascultătoare, așteptând cu nerăbdare timpul când tu vei dobândi un control mai bun (și ea va avea mult de câștigat). Acesta este mai mult un „exercițiu” decât un act sexual.

Din nou, obiectivul este să menții penisul în interiorul vaginului soției timp de 15 minute fără a ejacula. S-ar putea să fie nevoie de mai multe ședințe până când vei rezista atât de mult, dar nu te da bătut. În timp, vei dobândi o înțelegere mai bună a ceea ce te aduce rapid la climax, cât și a modului în care poți să-ți diversifici împingerile și să-ți stăpânești mișcările pentru ca să poți rezista atât cât dorești.

Următoare două metode pot fi folosite în combinație cu metoda pornirii și opririi.

2. *Tehnica presării.*

Al doilea exercițiu este tehnica *presării*, care poate fi folosită împreună cu metoda pornirii și opririi. Atunci când soțul simte că ejacularea se apropie, își scoate penisul din vaginul soției și ea îi apucă penisul cu degetul mare, cu degetul arătător și cu degetul mijlociu. Degetul ei mare va trebui să se afle pe partea inferioară a penisului, iar cele două degete vor trebui să fie chiar sub capul penisului (dacă ei îi este mai comod să țină degetul mare pe partea de sus, iar degetele pe partea inferioară, este în ordine și așa). Apoi, ea va trebui să strângă degetele cu blândețe (și fermitate) timp de câteva secunde. În cele mai multe cazuri, acest lucru va opri procesul prin care bărbatul se apropie de punctul în care ejacularea este inevitabilă. Apoi cuplul poate să continue relația sexuală și să repete presarea atunci când este nevoie.

Această metodă nu dă rezultate atunci când bărbatul așteaptă prea mult până când îi cere soției să aplice tehnica *presării*. Totul se reduce la faptul că bărbatul trebuie să învețe să-și înțeleagă trupul și răspunsul lui sexual.

3. *Tragerea scrotului.*

Există păreri împărțite cu privire la succesul acestei metode, dar e mai ușor de aplicat decât tehnica *presării* și unele cupluri au

descoperit că are la fel de mult succes. Atunci când soțul simte că orgasmul se apropie (dar înainte de a ajunge la momentul când el e inevitabil), ar trebui să-i ceară soției să intervină. Ea întinde mâna și îi ia cu tandrețe (*foarte tandru*) scrotul în mână. Fără a-i strânge testiculele (lucru care ar fi dureros), ea trage scrotul în jos, depărtându-l de trup și îl ține așa câteva secunde. Odată ce excitarea bărbatului a încetat, cuplul își poate continua relația sexuală.

DEPUNE EFORTUL NECESAR

Experimentează și descoperă care metodă (sau care metode) dă rezultate pentru voi – dar amintiți-vă că nu aveți niciun motiv să vă mulțumiți cu ceva de calitate a doua. Femeile pot învăța cum să aibă orgasme, iar bărbații pot învăța cum să-și amâne orgasmele. S-ar putea să fie nevoie de puțin efort, dar rata de succes este foarte mare.

Deoarece bărbații au tendința de a ejacula prematur, aș vrea să le spun că penisul este ultimul lucru pe care ar trebui să-l folosească pentru a face dragoste. De ce să faci dragoste cu penisul atunci când există atât de multe alte lucruri pe care le poți folosi?

„Ce vrei să spui, dr. Lemon?”

Ei bine, ai la dispoziție buzele tale, limba ta, picioarele tale, mâinile tale, degetele tale, genunchiul și cotul tău, șoapta ta și dinții tăi – și multe alte părți doar dacă ești puțin creativ. Atunci când îți scoți rapid mitraliera îți creezi probleme, deoarece, odată ce aceasta începe să tragă, este ca un blindat cu 18 roți care o ia pe deal în jos – fără a exista vreo groapă în care să te ascunzi!

Când îți folosești tot ce ai pentru a-ți satisface soția, ajutând-o chiar să atingă orgasmul înainte de a o penetra, probabil că ei nu-i va păsa cât de repede ejaculezi. Dar atunci când te concentrezi doar asupra penisului tău, iar acesta nu răspunde foarte bine, soția ta va fi foarte nemulțumită – și pe drept cuvânt.

Ca o soluție ultimă pentru o noapte specială, unii dintre voi,

bărbaților, ați putea să luați în considerare auto-stimularea în dimineața unei „întâlniri” importante. Dacă aveți probleme în mod continuu datorită faptului că ejaculați prea repede, atunci s-ar putea ca ceva elementar ca masturbația în dimineața dinaintea serii planificate cu soția să vă ajute. Nu ar trebui să folosiți masturbația ca un substitut pentru sexul cu soția – acest lucru vă înstrăinează și este distructiv. Dar, dacă o folosiți ca un mijloc de pregătire pentru a vă satisface mai bine soția, eu cred că este acceptabil, și uneori înțelept.

Soțiile care doresc să-și ajute soții în această privință pot fi, de asemenea, foarte creative. Dacă ești de obicei frustrată de cât de repede ajunge soțul tău la climax, planifică o întâlnire importantă, dar în dimineața acelei întâlniri, scoală-l cu cinci minute mai devreme oferindu-i o stimulare manuală rapidă. Apoi pregătește-l pentru aventură, spunându-i: „Este doar o anticipare a ceea ce va avea loc deseară, băiețuș!” Nu prea mulți bărbați se vor plânge că soția lor dorește ca ei să aibă două orgasme într-o zi! A-ți pregăti soțul prin a-i provoca acel prim orgasm deosebit ar putea să-l ajute să reziste mai mult – și, în cele din urmă, să te satisfacă mai bine – mai târziu în acea noapte. Și o astfel de stimulare manuală nu cere prea mult efort.

CUM SĂ CÂNȚAȚI ÎMPREUNĂ

Am afirmat acest lucru la începutul acestui capitol și îl voi repeta la finalul lui: majoritatea bărbaților obțin o plăcere mai mare atunci când văd cum soția lor ajunge la orgasm decât atunci când au propriul orgasm. De obicei, orgasmul unui bărbat pălește în comparație cu cel experimentat de soția lui.

Din acest motiv, eu nu accentuez și nu sunt prea preocupat de ceea ce unii oameni numesc orgasme simultane. Da, uneori se întâmplă, și poate fi amuzant ca amândoi să ajungeți la extaz sexual în același timp – dar și atunci când se întâmplă acest lucru, sincer, mi se pare că mi-a scăpat ceva. Sunt atât de prins de ceea ce experimentez încât nu pot vedea cum se bucură

Sande. Și, de vreme ce sunt atât de acordat la sentimentele ei, acest lucru mi se pare o pierdere reală.

Sfatul meu este să nu vă preocupați prea mult sau să vă chinuiți să obțineți orgasme simultane. Satisfaceți-l pe celălalt așa cum știți că îi place să fie satisfăcut și bucurați-vă pe deplin de orgasmele amândurora.

Dar, bărbaților, aduceți-vă aminte: bărbații atenți termină ultimii! Noi nu avem nevoie de mult timp. O fracțiune de zece sau cincisprezece secunde e suficientă. Dar un iubit atent își va aduce mai întâi soția la orgasm și, dacă el crede că ea dorește așa ceva, se va oferi să-i dea câteva climaxuri în plus. A face dragoste în felul acesta seamănă cu modul în care își pregătește apărarea un fundaș în fotbalul american – trebuie să reacționezi imediat la ceea ce vezi. Dacă ea este într-o stare de plăcere intensă și dorește să o pătrunzi și tu nu o faci, se va supăra. La fel, dacă ei îi place felul cum îi mângâi clitorisul și este aproape de climax, dar tu te oprești ca s-o penetrezi, s-ar putea să se supere pe tine pentru asta.

Nu vei descoperi secretul pentru aceste situații într-o carte, deoarece soția ta este cu totul unică în ce privește dorințele și plăcerile ei sexuale. Mai mult, ea se schimbă în timp. Soția ta din ziua de marți nu va fi aceeași soție sâmbăta. Iar soția ta dintr-o sâmbătă din ianuarie nu va fi aceeași cu cea dintr-o sâmbătă din iunie. Fii creativ, flexibil, și învață să devii expert în a-ți face soția să se simtă bine din toate punctele de vedere.

Acum renunță la zâmbetul de pe față și dă-i bătaie! (Cum ar suna asta ca temă de casă?)

Plăceri orale

Din anumite motive, gazdele talk-show-urilor doresc întotdeauna să aibă un psiholog care să cântărească argumentele pe toate fețele. Într-o zi am vizionat un astfel de show în care au fost invitați trei colegi „experti” creștini. Din păcate, unul din acești invitați părea mai dornic să discute despre ceea ce cuplurile *n-ar avea voie* sau *n-ar trebui* să facă decât să discute despre libertatea și bucuria minunată pe care a plănuit-o Dumnezeu pentru fiecare cuplu căsătorit. El a denunțat puternic sexul oral – chiar în cadrul cuplurilor căsătorite. Desigur, n-a avut niciun verset biblic cu care să-și susțină poziția, dar, după modul în care a continuat să vorbească, ai fi crezut că-l privea în față pe Anticristul însuși!

Bunul meu prieten, Charlie Shedd, pe care l-am admirat de-a lungul anilor, s-a plecat în față și a spus: „Nu-l critica până nu l-ai încercat!”

„Autoritatea” s-a albit la față și nu m-am putut abține să nu râd. Bravo, Charlie!

Dacă Dumnezeu mi-ar fi dat o baghetă magică pe care să o pot flutura peste cuplurile de pe tot cuprinsul țării, aş dori să fie o baghetă care să ofere autocontrol şi cumpătare imediată cuplurilor necăsătorite (*Abracadabra!* Fermoarele vă sunt închise până în ziua nunţii!) şi care să ofere libertate mai mare şi un simţ al explorării cuplurilor căsătorite (surpriză, surpriză, surpriză – ia uite ce avem noi aici!). Cred cu adevărat că oamenii căsătoriţi au nevoie de atitudinea despre care am discutat cu dermatologul meu. Am avut parte de câteva „sperieturi” la secţia de cancer de piele, aşa că medicul mi-a dat mie şi lui Sande o temă. „La fiecare şase luni, tu şi Sande trebuie să exploraţi fiecare trupul celuilalt – din cap până-n picioare.” Se referea la a căuta aluniţe care îşi schimbă culoarea şi la alte chestii de acest fel, dar apoi a adăugat cu o licărire în ochi: „Puteţi transforma aceasta în ceva cu adevărat amuzant, nu-i aşa?”

Îţi dai seama că putem!

În trecut, sexul oral a fost adeseori privit cu dispreţ. De fapt, multe state încă au legi care scot în afara legii acest gen de activitate. În opinia mea, acestea sunt reţineri demodate. Gândiţi-vă, în schimb, la poezia frumoasă, cu afirmaţii clare şi curajoase din Biblie, în Cântarea Cântărilor. Da, este poezie, dar prezintă un cuplu care se dăruie total unul celuilalt:

„...rodul lui este dulce pentru cerul gurii mele.” (2:3)¹¹

„Să intre iubitul meu în grădina lui şi să mănânce din roadele ei alese!” (4:16)

„Eu intru în grădina mea, soro, mireaso, îmi culeg smirna cu miresmele mele, îmi mănânc fagurul de miere cu miera mea, îmi beau vinul cu laptele meu... Mâncaţi, prieteni, beţi şi îmbătaţi-vă de dragoste!” (5:1)

„Iubitul meu s-a pogorât la grădina lui, la stratul de miresme, ca să-şi pască turma în grădini şi să culeagă crini. Eu sunt a iubitului meu şi iubitul meu este al meu; el îşi paşte turma între crini.” (6:2-3)

¹¹ Citatele sunt redată din versiunea D. Cornilescu.

„Păntecele tău este un pahar rotund, de unde nu lipsește vinul mirositor.” (7:2)

„Să-ți dau să bei vin mirositor, must din rodiile mele. (8:2)

Mulți comentatori cred că unele dintre aceste versete se referă direct la sexul oral – la stimularea organelor genitale ale partenerului cu gura. Dar chiar dacă nu o fac, cu siguranță vorbesc despre o abandonare plină de iubire și o libertate de exprimare a pasiunii în moduri creative și palpitante. De fapt, Biblia nu ne spune dacă sexul marital oral este imoral sau nu – lucru care îi face pe majoritatea comentatorilor biblici să creadă că el trebuie să fie permis. Dacă Dumnezeu ar fi fost atât de preocupat de el – raționează ei – desigur că l-ar fi interzis.

Gândește-te la următorul lucru – dacă a săruta pe cineva pe buze este ceva permis (și nu cred că cineva va obiecta la acest lucru dintr-un considerent moral), de ce un sărut într-o altă parte ar fi „imoral”? Să spunem atunci că soțul nu are voie să sărute sânii soției? Dar ce să spunem despre degetele de la picior, despre partea din spate a genunchilor sau despre alte părți ale trupului cunoscute a fi, la unii oameni, sensibile la stimularea orală? Unde tragi acea linie arbitrară?

Cu siguranță că nu este o problemă de igienă. S-o spunem deschis, atunci când o femeie sărută penisul proaspăt spălat al soțului, gura femeii are mult mai mulți microbi decât penisul soțului. Dacă te preocupă într-adevăr igiena, atunci uită de sărutul gură la gură și du-te direct la sexul oral!

Acestea fiind spuse, niciun partener nu ar trebui să fie obligat să facă ceva ce i se pare fie respingător, fie imoral – dar puțini lideri creștini de azi vor sugera că, din punct de vedere biblic, există ceva greșit la sexul oral. Iar partea respingătoare poate fi depășită de obicei dacă ambii parteneri practică o igienă bună înainte de a urca în pat.

Totuși, ca psiholog, sunt foarte conștient că persoanele mai în vârstă tind să considere sexul oral ca fiind „tabu”. Pe baza studiului meu personal și a practicii mele de consiliere de peste

30 de ani, practic toate cuplurile tinere (de douăzeci și ceva de ani și de treizeci și ceva de ani, căsătorite sau necăsătorite) practică sexul oral cu o frecvență egală cu cea a relațiilor sexuale, deoarece este „sex protejat”, în timp ce cuplurile mai în vârstă (de peste patruzeci de ani) tind să se implice în sexul oral mai rar, sau chiar deloc.

Ironia constă în faptul că, cu cât un bărbat este mai în vârstă, are nevoie de mai multă stimulare! Sexul oral se potrivește perfect acestei nevoi. Un alt mare avantaj al sexului oral pentru cuplurile în vârstă este că poate elimina o anumită presiune făcută asupra capacității bărbatului de a avea sau a menține o erecție. Dacă un bărbat știe că își poate satisface partenera indiferent de propria erecție, are șanse mult mai mici de a se îngrijora cu privire la obținerea unei erecții (lucru care, în mod ironic, face ca șansele de a avea una să fie mai mari.)

Dacă n-ai încercat sexul oral în trecut, te-ai putea gândi să-l adaugi meniului de deseară.

SĂ DISCUTĂM DESPRE MENU

Dacă ție ți-ar plăcea să încerci sexul oral, dar nu ești sigur dacă partenerul tău va fi receptiv la el, ai două opțiuni. În primul rând, poți să-l aduci în discuție într-un mod tandru și iubitor: „Scumpo, mi-ar plăcea cu adevărat să încerc ceva nou care îți va plăcea. Cum ți s-ar părea dacă aș începe să te sărut din cap până-n picioare?”

Odată ce partenerul tău acceptă acest gen de mângâieri, s-ar putea ca el (sau ea) să fie mai dispus să-l ofere.

O altă opțiune, cu toate că trebuie să fii atent de această dată, este să progresezi treptat spre sexul oral în toiul pasiunii. Coboară de la sânii soției, sărutându-i abdomenul, și apoi poate alunecând spre picioarele ei, urcând înapoi spre interiorul coapselor. Vezi cum reacționează. Ți se pare că dorește să mergi mai departe, sau devine stânjenită?

Nu grăbi lucrurile și, dacă soția ta ezită, *oprește-te imediat*. Frumusețea sexualității maritale este că aveți întreaga viață

înainte pentru a progresa, a explora și a vă bucura unul de altul. Nu există nicio grabă în a experimenta vreo anumită activitate. Și s-ar putea ca un partener să nu dorească niciodată cu adevărat să ofere sau să primească sex oral. Și aceasta e în ordine. Există multe alte modalități prin care un cuplu se poate bucura de intimitate sexuală în timp ce experimentează diverse activități sexuale.

Pentru femeile care doresc să ofere un tratament special soților lor, să discutăm despre cum să-l faci pe „Domnul Fericit” să zâmbească.

CUM SĂ-L FACI PE DOMNUL FERICIT CU ADEVĂRAT FERICIT

Domnul Fericit adoră să fie sărutat. Nimic nu-l face mai zâmbitor ca mângâierile orale ale unei soții iubitoare. Fiecare bărbat are preferințele sale personale, dar, în general, iată câteva indicații:

„Tachinarea este permisă – pentru aproximativ zece secunde. Mici atingeri cu limba sau o periere delicată cu limba pot fi foarte excitante, dar nu peste mult timp bărbatul va dori ceva mult mai direct. Va dori să îi cuprinzi tot penisul cu gura. Mulți bărbați vor spune că e de preferat cât mai în profunzime.

Aceasta nu înseamnă că, odată ce îl ai în gură, nu mai ai voie să inspiri. Simte-te liberă să te retragi, să îl mai lingi puțin, să-l mai strângi ușor între buze și să faci câte și mai câte, dar nu aștepta prea mult pentru a reveni la poziția dinainte.

Iată ceva ce nu înțeleg multe femei: partea inferioară a penisului este mai sensibilă decât cea superioară. O atingere lungă, senzuală, cu limba în acest loc în faza de tachinare și soțul tău va strânge perna, tot trupul fiindu-i umplut de plăcere.

Dacă aceasta ți se pare ceva nou, prima întrebare pe care vei dori să o pui va fi: „Dar ce spui despre dinții mei?” Răspunsul scurt este: „Da, dinții dor!” Vei dori să-ți treci buzele peste ei și să fii delicată – în special dacă porți proteză.

A doua întrebare care mi se pune adesea este: „Procedez corect?” Ascultă, aici nu ești evaluată de către arbitrii de la Jocurile Olimpice! „I-aș fi dat un zece, dar degetul ei mare de la picior nu a fost îndoit, așa că îi dau un 9,5.” Nu e o chestiune de a face un lucru corect sau nu, ci întrebarea este dacă soțului îi face plăcere ceea ce se întâmplă. Pentru a descoperi răspunsul la această întrebare va trebui să-l întrebi pe *el*, nu pe mine! Nu o lua în mod personal dacă la început el va spune: „Puțin mai delicat, puțin mai încet, puțin mai tare...” Nimeni nu se naște cu deprinderile de a fi un bun iubit, așa că nu trebuie să te simți jenată de faptul că e nevoie de puțină practică.

Fără excepție, a treia întrebare privește climaxul. Unor femei gândul de a înghiți sperma li se pare respingător. În sine nu există nimic nesănătos în sperma unui bărbat, și cantitatea expulzată la o ejaculare este relativ mică dar, dacă gândul de a o gusta îți pare respingător, pur și simplu retrage-ți gura înainte ca soțul tău să atingă orgasmul. În timp, vei putea să-ți dai seama de acest moment simțind contracțiile penisului. De asemenea, un soț atent poate să te avertizeze dacă îți cunoaște repulsia. Deși te poți retrage cu gura, continuă să-l stimulezi cu mâna; cu siguranță va fi o dezamăgire pentru soțul tău dacă oprești toată stimularea chiar în momentul în care se bucură cel mai mult de ea.

Uneori un bărbat se bucură cu adevărat dacă soția lui păstrează contactul vizual în timp ce îl sărută. Aduceți-vă aminte, bărbații au tendința de a fi mai vizuali. Dacă nu ești deranjată de faptul că în încăpere e o lumină slabă, sau chiar ard niște lumânări, s-ar putea ca soțul tău să se bucure de priveliște la fel de mult cum se bucură de ceea ce simte. Asta ar putea necesita să-ți ții părul în spate pentru a nu acționa ca o perdea.

Cu toate că de obicei numim această practică „sex oral” din lipsa unei expresii mai bune, aceasta nu înseamnă că trebuie să fie implicată doar limba. De fapt, poți crește mult plăcerea partenerului implicându-ți în joc mâinile și degetele. Dacă gura ți-a obosit, poți lua o mică pauză în timp ce îți mângâi soțul cu

mâna. Sau îți poți folosi gura și mâna împreună, mângâindu-ți soțul în cele mai intime locuri în timp ce îl săruți peste tot.

Unele femei pe care le-am consiliat au fost surprinse de faptul că au învățat să se bucure cu adevărat de practica de a oferi sex oral. Nu mai este o datorie pentru ele, ci o adevărată plăcere. Atunci când o femeie își manifestă propria plăcere în a-și satisface soțul, ea îi oferă un dar extrem de intens. Nimic nu-ți va excita soțul mai mult decât faptul că știe că tu ești excitată – în special în timp ce faci ceva pentru a-l excita.

CUM SĂ-ȚI FACI SOȚIA SĂ MUȘTE PERNA

Bărbaților, s-ar putea să vă surprindă faptul că, atunci când femeile se masturbează, aproape toate își stimulează clitorisul; destul de puține dintre ele își inserează ceva în vagin.

Ce vă spune acest lucru? Vă dezvăluie faptul că partea cea mai stimulantă a organelor genitale ale femeii este în exterior. Nu mă înțelegeți greșit – femeile se bucură de senzația de a avea penisul soților lor în ele. Dar când e vorba de stimularea sexuală, ele preferă să fie atinse și mângâiate mai mult decât să fie penetrate.

Gândește-te la aceasta: nu există niciun mod mai delicat sau mai tandru de a-ți stimula soția decât cu limba. Dacă ea preferă într-adevăr să fie mângâiată, ce alt instrument mai potrivit ai decât limba?

Eu nu găsesc niciunul!

Chiar și așa, unele femei pur și simplu sunt la fel de ezitante în a permite soțului să le facă sex oral cum sunt în a oferi sex oral soților lor. Unii soți mi-au spus: „Pot s-o înțeleg că nu dorește să-mi facă sex oral, dar de ce n-ar dori să-l accepte?”

Ține minte că nu există un act fizic mai intim pe care să îl poți face soției tale decât sexul oral. Acei politicieni din trecut care au încercat să sugereze că sexul oral nu este cu adevărat „sex” nu au păcălit pe nimeni; cu toții știm cum stau lucrurile. Femeia este la fel de vulnerabilă cum va fi întotdeauna și s-ar putea să se gândească: *Oare i se va părea dezgustător? Dar dacă nu miroso*

frumos, sau dacă am un gust rău? Dar dacă el detestă să facă asta? Preocupate fiind cu astfel de gânduri, e normal ca unor femei să le fie dificil să stea culcate pe spate și să se bucure de această experiență.

De fapt, *majoritatea* femeilor cu care am discutat mărturisesc că la începutul căsniciei lor nu doreau să li se facă sex oral, iar atunci când s-a întâmplat au fost atât de sfioase încât nu a fost o experiență foarte plăcută. Odată ce au depășit acest obstacol psihologic, aceluiași femei adesea le place sexul oral – și, cu cât ține mai mult, cu atât mai bine! Dar într-adevăr rămâne un obstacol pentru multe femei.

Din acest motiv – din nou, vorbesc aici ca psiholog – acesta un exemplu în care plăcerea soțului contează la fel de mult ca cea a soției. Tu i-o dăruiești atunci când îi potolești aceste temeri asigurând-o, verbal și prin alte mijloace, că este ceva de care te bucuri.

Pentru binele ambilor parteneri, e indicat ca soția să facă o baie sau un duș înainte de a se urca în pat. Dacă se simte curată va fi mai puțin rușinoasă. Bărbaților, nu trebuie să nu vă grăbiți să ajungeți cât mai repede la zonele cele mai delicate. Cu toate că s-ar putea ca tu să nu te superi dacă soția ta te-ar trezi făcându-ți sex oral, în mod obișnuit ea dorește ca tu să ajungi acolo progresiv.

Sărut-o în spatele urechii, coboară spre gâtul ei, zăbovește un timp în jurul sânilor ei, nu uita acel loc minunat din spatele cotului și apoi sari peste zona de mijloc și coboară spre picioare. Acel loc din spatele genunchilor poate înnebuni o femeie dacă știi cum să o atingi cu limba chiar acolo. Astfel de zone delicate pot fi trezite la viață în timpul unei perioade tihnite în care faceți dragoste. În timp ce îți schimbi direcția, s-ar putea să descoperi că există un mod de a-i săruta interiorul coapselor care să o facă să alunece în jos! Dacă faci corect acest lucru, urcând încetîșor în sus, soția ta practic te va ruga (sau poate, dacă ești norocos, o va face în mod literal) să o săruți la locul potrivit. Când ai reușit să o faci să-și dorească cu adevărat

aceasta și când îi oferi acel sărut delicat, senzual, o poți face să înceapă să muște perna de teamă să nu-i trezească pe copii.

Iată o poziție deosebit de plăcută pentru aceasta: cu fața la picioarele ei, strecoară-ți mâna dreaptă sub soția ta (sub șoldurile ei). Degetele tale sunt acolo, așteptând să se joace puțin cu organele genitale ale soției tale, iar gura ta are acces deplin la cele mai plăcute regiuni ale ei; clitorisul și faldurile labiei sunt toate gata ca degetele tale și limba ta să coopereze.

Bărbaților, totul se reduce la a pregăti cadrul și la a nu te grăbi. Dacă îți pregătești soția, ea va uita de ea și se va pierde în timp ce faci dragoste cu ea. S-ar putea să fii surprins de unele lucruri pe care soția ta – învățătoare la Școala Duminicală – le va face și le va spune în toiul unei asemenea pasiuni. Atunci când soția ta e excitată, întreaga zonă va fi sensibilă. Nu ignora nimic și variază-ți mișcările limbii. Poți alterna atingerile cu limba, tragerile tandre (cu buzele, *nu cu dinții!*) și săruturile. Mai presus de orice, aduceți-vă aminte acest slogan: *cu tandrețe, bărbaților, cu tandrețe*. Cea mai frecventă nemulțumire în acest domeniu este că bărbatul este prea dur și ajunge mai degrabă să-și rănească soția decât să-i producă plăcere. Acest lucru este adevărat în special atunci când el simte că soția se excită, iar el se înfierbântă. Limba ta trebuie să fie insistentă, dar delicată. Fii atent la reacțiile soției tale. S-ar putea să evite să spună „Au!”, nedorind să-ți rănească sentimentele, așa că fii atent la indiciile nonverbale.

Apropo, nu sta doar fără să faci nimic. Lasă-ți degetele să atingă oriunde limba ta nu poate ajunge. Stimularea combinată o poate face pe soția ta să se zvârcolească de plăcere. Întinde mâna și mângâie-i sânii sau stimulează-i clitorisul cu degetele în timp ce o atingi cu limba mai jos. Sau sărută-i delicat clitorisul cu gura în timp ce îi penetrezi vaginul cu un deget sau două, poate atingându-i zona cea mai sensibilă.

După ce am prezentat potențialele plăceri ale sexului oral, doresc să adaug faptul că bărbații sau femeile n-ar trebui niciodată, *niciodată* să-și forțeze partenerul să facă ceva ce nu dorește să facă. Aduceți-vă aminte de următorul verset:

„Dragostea nu impune ceva celui alt.” Dacă partenerul tău – din diverse motive – crede că sexul oral este respingător, neplăcut sau imoral, e greșit ca tu să-l faci să se simtă vinovat sau să continui să-ți forțezi partenerul să cedeze.

CÂTEVA IDEI NOI ÎN CE PRIVEȘTE SEXUL ORAL

Dacă deja sunteți versați în arta sexului oral, iată câteva idei speciale la care poate că nu te-ai gândit:

- Încearcă să iei câteva pastile pentru îmbogățirea respirației înainte de a-ți săruta partenerul, sau ține în gură o bomboană pentru tuse în timp ce îți vezi de treabă. „Mentolul” din gura ta îi va transmite o senzație plăcută.
- O altă idee bună este să ai o ceașcă de ceai fierbinte aproape de pat. Continuă să mai iei câte o înghițitură. Nu doar că va da un gust bun partenerului tău, dar limba ta, care va fi mai caldă, îți va scoate din minți partenerul.
- Murmură în timp ce oferi plăcere partenerului.
- Soțiilor, aduceți-vă aminte că soții voștri sunt foarte vizuali. Dacă poți să-l lași să vadă ceea ce faci și poate chiar să-ți ridici părul, el îți va fi foarte recunoscător. Contactul vizual ocazional este un afrodisiac puternic!

Abia aștept să văd e-mail-urile pe care le voi primi referitoare la acest capitol!

Doar pentru bărbați

În următoarele două capitole doresc să discut cu fiecare partener individual. Totuși, mi-ar plăcea să le încurajez pe femei să citească capitolul pentru bărbați și pe bărbați să citească capitolul pentru femei, deoarece citirea lor împreună poate provoca o mulțime de discuții. Chestiunile pe care le voi aborda sunt cele care apar cel mai frecvent atunci când se discută despre sex în cabinetul de consiliere.

CHESTIUNI CE ȚIN DE IGIENĂ

Bărbaților, unul din lucrurile pe care le aud cel mai frecvent de la femei este că intrați în pat mirosind ca niște șosete de gimnastică transpirate și apoi doriți ca soția voastră să se apropie și să fie intimă cu aproape fiecare parte a trupului vostru.

Nu cred că e corect să pretindeți aceasta.

Cu câțiva ani în urmă am participat la o emisiune radio

despre igienă. Eu prefer să nu aflu tema emisiunii dinainte, pentru că îmi place să o abordez dintr-o perspectivă proaspătă – la fel cum o fac și ascultătorii. Nu doresc ca emisiunea să pară planificată dinainte sau artificială. Așadar, după cum îmi este obiceiul, chiar înainte de a intra în direct l-am întrebat pe producător despre ce vom discuta.

„Despre igienă și sex”, a spus el.

„Pe bune?” am întrebat eu.

„Igienă și sex”, mi-a repetat el.

„Ești serios?”

„Sunt.”

„Ei bine, dă-mi voie să-ți spun înainte ca această emisiune să fie un eșec că acesta ar putea fi cel mai stupid subiect pe care îl puteai alege.”

M-am înșelat amarnic. Telefoanele au început să sune de îndată ce subiectul a fost explicat, iar apelurile au continuat întreaga oră. Am primit un răspuns colosal, deoarece soții murdari, care nu fac duș, nu-și spală dinții sau nu se pregătesc înainte de a urca în pat, își inhibă într-adevăr soțiile – și, în sfârșit, aceste femei au avut ocazia să vorbească despre aceasta.

Dați-mi voie să vă prezint următoarea situație: la orele 10 seara barba ta se simte ca o hârtie abrazivă de granulație mare. Toată tensiunea pe care ai simțit-o la birou te-a umplut de transpirație, murdărindu-ți subsriorile și făcându-ți picioarele să miroase ca un morman de gunoi. Și, cu toate că ai suficientă putere să duci o femeie la extaz doar cu degetul arătător, dacă nu folosești niciodată o pilă de unghii pentru a-ți netezi unghiile, o poți face să țipe din motive cu totul diferite.

Rachel Herz, profesor de psihologie experimentală la Universitatea Brown, a publicat un studiu în care a pus la 332 de studenți o serie de întrebări despre ceea ce îi atrage la sexul opus. Studentele au răspuns consecvent că mirosul le-a atras la un bărbat chiar mai mult decât indiciile vizuale.¹²

Cu alte cuvinte, chiar dacă arăți „trăsnet”, nu vei ajunge prea departe dacă miroși ca un șobolan mort.

¹² Didi Gluck, “The Scent-Sex Connection,” *Redbook*, noiembrie 2000, pag. 142.

Așadar, învață cum să folosești săpunul. Fă duș înainte de a sări în pat dacă ai avut o zi ocupată sau stresantă, sau dacă dorești ca soția ta să se apropie de tine (știi despre ce vorbesc). Dacă îți poți face soția să experimenteze mai multă plăcere, ea va fi mai dornică să-ți răspundă.

Și adu-ți aminte: propriul tău „nas” nu este un etalon suficient de bun. Din punct de vedere fiziologic mirosul unei femei este mai ascuțit decât cel al unui bărbat. Așadar, chiar dacă crezi că miroși bine, aceasta nu înseamnă că nasul soției tale nu percepe un semnal ofensator.

TANDREȚEA ESTE SUPERIOARĂ

Din anumite motive, majoritatea dintre noi, bărbații, încă ne mai situăm din punct de vedere mental undeva în jurul epocii omului peșterilor când e vorba de romantism. Prin aceasta înțeleg că încă credem că femeilor le place să fie apucate, ciupite și maltratate.

Din când în când, dacă contextul e potrivit, puțină agresivitate și un comportament jucăuș „mai dur” ar putea fi binevenit, dar 90 de procente din timp o femeie dorește ca atingerile bărbatului să fie mult mai tandre. Ea nu dorește să îi apuci sânii de parcă ai strânge o minge de tenis ca să vezi dacă este dezumflată; nu-i place să-i tragi una peste fund de parcă tocmai ar fi marcat niște puncte valoroase la un meci de baseball. Ea dorește ca atingerile tale să fie mai *tandre*. Dacă dorești cu adevărat să-ți petreci întreaga zi „încălzindu-ți” soția, trebuie să adopți o abordare mai delicată și să acorzi atenție unor domenii mai puțin evidente.

Iată câteva comentarii reale făcute de femei în timp ce discutăm despre modalitățile prin care bărbații lor le-au făcut inimile să se topească:

„Mi-a îndepărtat o şuviță de păr de pe față.”

„M-a mângâiat pe păr.”

„Și-a trecut mâna prin părul meu.”

„M-a sărutat în spatele urechii.”

„Mi-a atins fața.”

„Atunci când stă aproape de mine și mă cuprinde cu mâna pe după umăr.”

„Când își pune mâna pe coapsa mea atunci când stăm unul lângă celălalt și ne uităm la filme, la cină, pe canapea urmărind un film la video.”

O femeie mi-a mărturisit următoarele: „Ne făceam plimbarea de seara. Ne-am oprit pe vârful unui deal și, atunci când m-am întors spre el, mi-a mângâiat obrazul cu palma lui. Apoi m-a mângâiat pe păr. Dintr-odată, l-am dorit.”¹³

Nu am nicio însemnare care să spună: „Pur și simplu *îmi place* atunci când își pune mâna brusc între picioarele mele!” Dar observați cât de multe femei se referă la faptul că soțul lor își trece mâna prin părul lor. Când ai făcut ultima dată așa ceva?

Diferența aici este că, în timp ce mulți bărbați au tendința de a fi orientați pe *sex* în gândirea lor, femeile tind să fie orientate pe *senzualitate*.¹⁴ A căuta să pui imediat mâna pe zonele intime ale femeii sau a te angaja în torturarea neanunțată a mamelelor nu este ceva senzual, ci sexual (deși nu foarte sexual, cel puțin pentru femeie!).

LASĂ-ȚI DEGETELE SĂ VORBEASCĂ

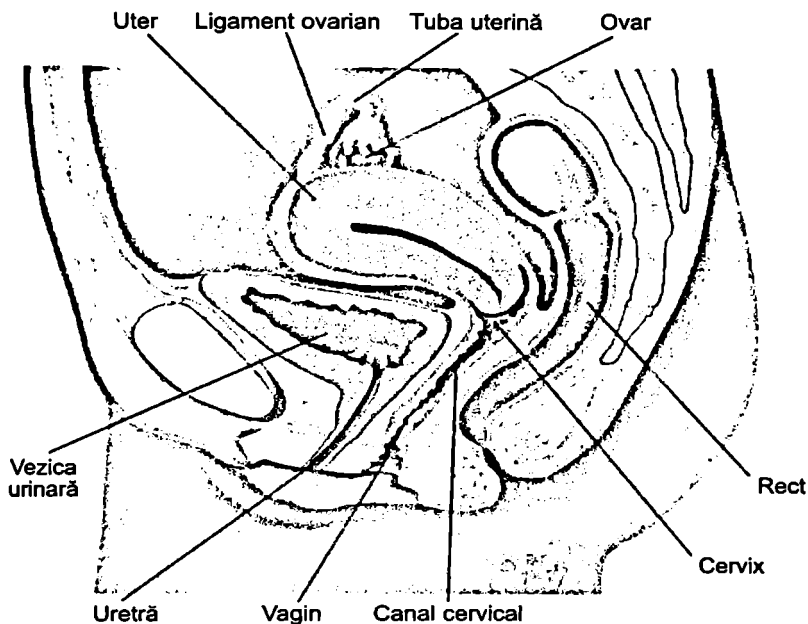
În general, cele mai multe femei nu vor experimenta un orgasm doar prin contact sexual. Nu-mi pasă dacă numele tău mic este Don, iar numele tău de familie este Juan – din punct de vedere fiziologic, actul sexual pare destinat pentru un singur scop: ca bărbatul să-și depoziteze sperma. Este un cadru ideal pentru orgasmul *tău*, dar nu în mod necesar pentru partenera ta, așa că ia-o încetisor – va trebui să-ți folosești și mâinile.

Majoritatea femeilor au nevoie să le fie stimulat clitorisul pentru a ajunge la orgasm. Clitorisul este o mică proeminență carnală care se poate găsi chiar deasupra deschiderii vaginale.

¹³ Lucy Sanna și Kathy Miller, *How to Romance the Woman You Love—The Way She Wants You To!*, New York, Gramercy Books, ed. 1998, pag 70-71.

¹⁴ Sanna și Miller, *How to Romance*, pag. 73.

De fapt, soția ta are două seturi de buze carnale (interioare și exterioare), numite „labii”. Labia exterioară este acoperită cu păr. Labia interioară formează un V întors care arată cam așa: L. Clitorisul este acea proeminență carnală de la vârf și este înconjurat de un capișon. Atunci când o femeie nu este excitată complet, clitorisul este de obicei îngropat în faldurile pielii.



La fel ca și în cazul penisului, mărimea clitorisului variază. Unele ies în afară prin buzele labiei și sunt ușor de găsit, altele sunt mai mici. Când un soț sensibil și iubitor își face treaba bine și își excită soția, de obicei clitorisul devine mai mare, fiind mai ușor de localizat.

S-ar putea ca acest lucru să vă șocheze pe unii dintre voi, bărbaților, dar clitorisul unei femei are în medie aproximativ 23 de centimetri. Desigur că voi vedeți doar o zecime din el; restul este adăpostit în interiorul trupului femeii. Partea plăcută care

rămâne afară este doar o parte a întregului, un fel de iceberg al dragostei având doar vârful la vedere. Ceilalți douăzeci de centimetri pe care nu-i vezi se întind sub formă de V în interiorul pelvisului.¹⁵ Din acest motiv întreaga zonă este foarte receptivă la atingerea sexuală.

Concentrația vaselor de sânge și a nervilor din vârful clitorisului îl fac *hipersensibil* la atingere. Bărbaților, aceasta înseamnă că el este centrul plăcerii extreme sau al durerii intense. Aveți de-a face cu un instrument extrem de sensibil. Mai presus de toate, vă rog să înțelegeți că clitorisul nu este o manivelă care conduce la extaz. Nici nu este ca accelerația de la ghidonul unei motociclete, unde pur și simplu turezi, turezi și turezi și practic simți puterea care explodează sub tine. Clitorisul este un organ foarte sensibil care trebuie să fie manevrat cu grijă. Uneori, cea mai potrivită este atingerea indirectă. S-ar putea ca atingerea directă să fie dureroasă, în funcție de femeie, caz în care va trebui să miști labia în jurul clitorisului pentru a-l stimula indirect. Unele femei au nevoie ca clitorisul să fie lubrifiat înainte de a fi atins și multora le place să fie stimulat prin mișcări circulare.

De asemenea, vei dori să variezi intensitatea, localizarea și durata acestor mângâieri. Ceea ce se simte plăcut timp de două minute s-ar putea să devină dureros după trei minute. De obicei, o tachinare prin atingere ușoară este traseul preferat – dar, pe măsură ce femeia se apropie de orgasm, s-ar putea să dorească o atingere mai viguroasă și mai directă. Acesta este avantajul sexului între persoane căsătorite – în timp, vei învăța care sunt preferințele partenerei tale.

Aproape fiecare poziție sexuală îi permite bărbatului să aibă cel puțin o mână liberă. Indiferent că tu ești deasupra sau că ea este deasupra, că stai jos, iar ea pe genunchii tăi, că vă aflați în poziția lingură, poți întinde mâna și, cu mare atenție, să găsești acest micuț prieten sensibil. Va trebui să cunoști foarte bine

¹⁵ Citat în Andrew Levin, "Mysteries of the Cligeva," *Men's Journal*, februarie 2001, pag. 49.

acest butonaș dacă dorești să-ți faci soția să se simtă cu adevărat satisfăcută.

Femeilor, dați-mi voie să adaug aici o mică notă special pentru voi: *ajutați-vă* soțul să vă producă plăcere. Fiecare femeie e diferită; fiecare clitoris, să spunem așa, preferă o atingere unică. În loc să-ți lași soțul să ghicească sau să-l lași să se simtă stupid sau inadecvat, deoarece atingerea lui nu e cea corectă, ia-ți timp să-l îndrumi cu afecțiune.

Deoarece acesta poate fi un subiect delicat, încercă să folosești motivația pozitivă. De îndată ce el dă peste ceva ce are efect, fii exuberantă: „O, da, scumpule, continuă tot așa. E perfect.” „O, mă faci să mă umezesc așa de tare.” „O – exact acolo, ai nimerit locul cel bun. Da!” „O, te rog nu te opri, da, e bine, te rog nu te opri!”

Dacă el se înfierbântă puțin, să nu-ți fie jenă să-i ceri să o lase mai moale: „Ușor, scumpule, e un loc foarte sensibil.” În timp, s-ar putea să fii destul de relaxată ca să călăuzești mâna soțului. Adu-ți aminte, ești singura care știe cu adevărat cum simte trupul tău o anumită atingere. Soțul tău poate căuta anumite indicii, dar îi vei ușura mult munca dacă vei fi puțin mai comunicativă.

NU SUNT ATÂT DE SENSIBILI CUM CREDEAI

Areola – acea suprafață pigmentată care înconjură mamelonul sânelui – nu este atât de sensibilă cum cred adesea bărbații. De fapt, unii cercetători de la Boston sugerează că areola este de două sau trei ori *mai puțin* sensibilă decât degetul arătător al unei femei.

Aceasta *nu* înseamnă că poți trata sfârcurile ca scala radioului de la mașină, dar înseamnă că trebuie să fii puțin mai ferm pentru a realiza o atingere pe care soția ta să o aprecieze.

După ce am spus aceasta, adu-ți aminte încă o dată că sâniile fiecărei femei sunt diferiți – nu doar în ce privește mărimea, dar și sensibilitatea. Unele femei pot atinge climaxul doar prin mângâierea sânilor. Altele nici măcar nu se vor apropia de orgasm pe acest traseu.

FĂ DRAGOSTE CU EA

Femeile știu că bărbații au tendința de a fi mai interesați de sex decât ele. Doar pentru că tu ești excitat sexual nu înseamnă nimic mai mult pentru soția ta decât faptul că îți place sexul și dorești ca ea „să-și ofere serviciile”.

Iată de ce este atât de important să te asiguri că soția ta știe că tu faci dragoste *cu ea*. Tu vrei ca ea să știe că dorința ta nu este doar de a avea un orgasm (cu toate că, dacă ea vrea să ți-l ofere, nu vei avea de gând s-o refuzi...), ci tu o dorești cu adevărat *pe ea*. Ea e singura cu care dorești să fii.

Cum faci aceasta? Un preludiu grăbit, împingeri viguroase, pentru ca apoi să te dai jos de pe ea și să adormi imediat nu este cea mai bună rețetă. Dați-mi voie să vă spun ce lucruri mărturisesc unele femei că le fac să se simtă speciale în timpul sexului:

„Când vorbește cu mine în timp ce facem dragoste, spunându-mi că mă dorește și de ce și în ce mod îl excit. Spune-mi mai multe!”

„Contactul vizual. Când ne sărutăm. Când ne iubim. Îmi place să văd expresia din ochii lui, deoarece atunci când mă iubește are acea expresie care-mi spune cât de atent e cu mine.”

„Când facem dragoste, el îmi atinge fața, îmi rostește numele, se joacă cu părul meu. Mă face să simt că este bucuros că e cu mine.”¹⁶

Cred că ai prins ideea până acum; găsește modalități prin care să-i transmiți soției tale că o dorești *pe ea* mai mult decât dorești să faci sex. Fă ca sexul să fie *personal, pasional și relațional*.

PUNCTUL EI SENSIBIL

Aproape toată lumea a auzit în zilele de azi de celebrul punct „G”, care și-a primit numele de la dr. Graffenberg, medicul care l-a descris pentru prima dată cu o jumătate de secol în urmă. Pentru femei, din punct de vedere anatomic, punctul G este

¹⁶Sanna și Miller, *How to Romance*, pag. 81.

buretele ei uretral. Îmi pare rău dacă aceasta distruge o parte din mister, dar se găsește în acest loc.

Cu toate că femeile diferă în ceea ce privește sensibilitatea punctului lor G, este cu siguranță ceva cu care un partener sensibil va dori să fie familiar. Dar nu te entuziasma prea mult de el. În loc de a vorbi de punctul G, îmi place să vorbesc cuplurilor de ceea ce eu numesc „punctul ei sensibil”.

Ceea ce am descoperit este că acest punct sensibil *se mișcă*. Nu contează cum îl numești – punctul G, punctul M, punctul Z, sau punctul fierbinte – marți este într-un loc, dar sâmbătă va fi într-altul. Soția mea este nemțoaică, dar eu cred că în parte e leopard, pentru că petele [în lb. engl. termenul *spot* înseamnă atât pată cât și punct – nota trad.] i se schimbă! Ele sunt nestatornice și, dacă devin prea obsedat de un lucru pe care l-am citit într-o revistă, s-ar putea să îi ratez punctul sensibil.

Sarcina noastră ca bărbați este să descoperim ce anume produce plăcere soțiilor noastre. Ceea ce îi face plăcere soției tale s-ar putea să nu-i facă plăcere soției mele.

Însă, de vreme ce vrei să fii bine instruit și de vreme ce ai plătit ca această carte să te învețe ceva, să trecem la ceea ce are de spus acest medic celebru despre acel punct care ar trebui să-ți înnebunească soția de plăcere.

Mai întâi de toate, bărbaților, dați-mi voie să vă avertizez – punctul G nu este un buton pe care să-l apeși și care să producă imediat focuri de artificii. Tu trebuie să depui un efort ca să ajungi acolo. Dacă apeși cu degetele ici și colo și apoi începi să le bagi pe undeva, mai degrabă îți vei transforma soția într-o balenă ucigașă, în loc de o pisicuță care toarce. Fă-ți mai întâi lucrul bine și, după ce soția ta este deja excitată, introdu-ți *tandru* unul sau două degete (palma ar trebui să fie îndreptată spre *tine*) în vagin. Ce voi spune în continuare variază de la femeie la femeie, dar, în general, la 2,5 cm sau 5 cm de la deschiderea vaginală, pe peretele frontal, vei simți în cele din urmă un loc mic care are câteva creste sau care se simte puțin mai aspru ca pielea din jur. Deoarece îi atingi uretra, soția ta s-ar putea îngrijora că are nevoie să urineze – dar, dacă continui

să aplice o presiune delicată, curând această dorință va dispărea și se va transforma într-o senzație plăcută. Gemetele care vor urma îți vor da de știre că ai reușit.

S-ar putea să ți se pară mai ușor să localizezi punctul G al soției tale dacă ea stă culcată pe abdomen și își desface picioarele. În acest caz vei apăsa în jos cu degetele. Încearcă să-ți miști degetele în sus și în jos, cât și lateral, și încurajează-ți soția să-ți dea un răspuns. Acest loc provoacă senzații diferite femeilor, așa că va trebui să înveți ce îi provoacă soției tale cele mai plăcute senzații. Este chiar mai bine dacă îți implici ambele mâini în joc, stimulând clitorisul în același timp în care mângâi punctul G.

Pentru a atinge punctul G în timpul actului sexual, adesea e cel mai bine să alegi poziția femeia deasupra. Bărbatul ar trebui să stea pe spate cu genunchii ridicați, asigurând un sprijin pentru soție. Prin exercițiu, ea va fi în stare să îndrume penisul soțului pentru a ajunge exact la punctul potrivit.

Apoi menține-ți această poziție.

O alternativă este ca soțul să-și penetreze soția din spate, încercând conștient să mângâie punctul G al soției cu penisul. Desigur aceasta va însemna mai mult decât câteva împingeri fără țintă; va cere un efort sensibil din partea bărbatului.

LUPTELE LEGATE DE FRECVENȚĂ

„Așadar”, i-am spus bărbatului care stătea în fața mea, care avea trei copii și era căsătorit de 18 ani, „ce ți-ar plăcea cu adevărat să faci în pat?”

„Ar fi plăcut să fac sex”, a răspuns el.

Ar fi trebuit să fiu mai explicit.

Atunci când un cuplu vine la mine și îmi vorbește despre probleme în viața de dragoste, „luptele legate de frecvență” reprezintă una din cele mai frecvente neînțelegeri. Cu toate că am discutat cu câteva femei care doreau să facă dragoste mai des ca soții lor, în mod obișnuit, bărbaților li se pare că trebuie să cerșească pentru aproximativ jumătate din sexul de care ar dori să aibă parte.

Nu te supăra atunci când soția ta nu dorește sex la fel de des ca tine; diferența este de obicei de natură hormonală. Soția ta nu are testosteronul tău care să-i curgă prin trup, așa că nu te aștepta ca să aibă aceeași dorință ca tine și nu o blama pentru că nu o are. Deși unele lucruri pot crește dorința, putem controla ceea ce facem cu dorința sau lipsa de dorință, nu dorința în sine.

Majoritatea bărbaților au nevoie să-și reducă puțin dorința. Prin aceasta înțeleg să încetați să vă așteptați ca soția să vă împlinească în mod perfect toate nevoile sexuale. Mulțumiți-vă cu unele îmbunătățiri. Viață sexuală perfectă care există în mintea ta probabil că nu există în realitate; este mult mai util să depui eforturi spre a atinge o calitate mai bună, decât să lupți pentru un ideal pe care doi oameni probabil că nu îl vor atinge niciodată.

Mă voi face puțin vulnerabil aici. Unii autori se pierd în ideal și prezintă imagini irealiste. Eu fac parte din categoria bărbaților care doresc sex la fiecare 48 de ore; dacă au trecut mai bine de 36 de ore de la ultimul contact sexual, sexul devine foarte, foarte important pentru mine. Dar știți ceva? În locuința Lemman se întâmplă rar să facem dragoste la fiecare 48 de ore. Ar fi o săptămână neobișnuită cea în care eu și Sande am fi împreună de trei sau patru ori. Având în vedere programul meu de călătorii, creșterea celor cinci copii și Shabby Hattie, magazinul de antichități recondiționate al soției mele, pur și simplu nu avem timpul și energia să facem dragoste atât de des cum mi-ar plăcea – dar totuși avem o viață sexuală bună. De ce? Pentru că nu permit ca ceea ce *ar putea fi* să ne distrugă ceea ce *avem de fapt*.

FANTEZIILE FEMEILOR

Femeile *au* fantezii. Dar ele nu vor egala niciodată fanteziile bărbaților. Dar, din fericire pentru tine, majoritatea fanteziilor feminine pot fi împlinite de un bărbat obișnuit. Două autoare femei au făcut un studiu în care le-au cerut femeilor să-și descrie fanteziile lor sexuale. Răspunsurile lor au fost foarte încurajatoare: „S-ar putea să fii mulțumit să afli că nicio fantezie

nu menționa să fie îngropată în diamante, să aibă mai multe blăni de nură sau să fie răpită pe un iaht care se îndreaptă spre Insula Fanteziei. Nu, fanteziile pe care le-au descris femeile de toate vârstele de pe tot cuprinsul țării erau ușor de împlinit de un bărbat cu o slujbă obișnuită.”¹⁷

Aceste fantezii au inclus sporturile în aer liber, cumpărăturile, spectacolele muzicale și restaurantele bune. Marele secret al acestor „fantezii” este că femeile și-au dorit ca bărbații să se ocupe de toate chestiunile legate de îngrijirea copiilor și de detaliile legate de rezervare. Atât de des bărbatul spune: „Scumpo, hai să mergem undeva în acest weekend” și apoi lasă în sarcina ei să găsească hotelul, să facă rezervările, să găsească pe cineva care să aibă grijă de copii etc.

Dacă fantezia soției tale implică o cină, caută un cadru intim. Încăperile mai mici și compartimentele izolate ale unui restaurant, iluminate cu lumânări, ar trebui să fie preferate unui cadru zgomotos, „de hambar”. Caută locuri care folosesc șervețele de postav și care pun muzică lentă și liniștită. Fă-o în stil mare, îmbracă-te frumos și poate ar fi o idee bună să-i cumperi soției tale o bijuterie nouă sau o rochie nouă. Și, odată ce ai ajuns acolo, nu uita că de discuția ta depinde dacă cina va fi un succes sau un eșec. Sanna și Miller sugerează următoarele:¹⁸

Ce dorește ea să audă:

- Cât de minunat arată
- Cât de mult ți duci dorul
- Cât de bine e să fii cu ea
- Planuri referitoare la viitorul vostru împreună
- Ce vă place în legătură cu relația voastră
- Planuri legate de viitorul ei (de împlinire a viselor ei personale, a scopurilor etc.)
- Preocupările ei (Încurajează-o cu privire la ele)
- Cum v-a cunoscut (amintiri despre începuturile minunate)
- De ce este ea specială pentru tine

Ce nu dorește ea să audă:

- Copii, rude
- Birou
- Planuri referitoare la unele lucruri care nu o implică și pe ea
- Orice lucru negativ, orice nu-ți place cu privire la *orice*
- Subiectele cu privire la care nu sunteți de acord sau care pot declanșa o ceartă
- Sarcini neplăcute în jurul casei
- Cheltuieli, facturi, taxe
- Problemele actuale
- Alte femei, din prezent sau trecut
- Lucruri negative referitoare la restaurant

¹⁷ Sanna și Miller, *How to Romance*, pag. 147.

¹⁸ Sanna și Miller, *How to Romance*, pag. 158.

- Lucruri pozitive despre restaurant
- Realizările ei
- Cum l-a trecut ziua
- Ideile ei
- Aprecierea pe care o ai pentru tot ceea ce face
- Realizările tale
- Cum ți-a trecut ziua
- Ideile tale
- Dificultățile cu care te-ai confruntat în planificarea acestei întâlniri minunate

Desigur, unele femei *doresc* să audă despre cum ți-a trecut ziua, dar numai după ce ți-ai manifestat interesul față de ele. Concentrează-te asupra aspectelor pozitive, asupra ei și asupra relației.

„Dar, stai puțin, dr. Leman”, vor spune unii bărbați. „Ce e atât de sexy în asta?”

O, dragul meu prieten, ai făcut eroarea fundamentală a bărbaților. Ai presupus că „fantezia” și „sexul” se combină în mintea unei femei. Acest lucru nu este neapărat adevărat. Dar știi ceva? Împlinește-i această fantezie și interesul pentru sex al soției tale va crește de o sută de ori – atâta vreme cât va simți că nu faci acest lucru doar pentru a primi o „răsplată” mare în schimb.

Un sondaj le cerea femeilor să completeze următoarea frază: „Dacă el ar fi mai romantic, aş fi mai tentată să...” Răspunsurile au fost:

1. „Să fiu mai încântată că sunt cu el.”
2. „Să mă mențin atractivă.”
3. „Să descopăr ce își dorește; să încerc să-l ajut să-și îndeplinească nevoile.”
4. „Să stau cu el în loc să-mi găsesc un partener nou.”
5. „Să am o dispoziție mai bună în preajma lui.”
6. „Să mă ocup de nevoile lui sexuale.”¹⁹

Din miliardele de bărbați de pe fața pământului, soția ta te-a ales pe tine. De ce crezi că a făcut aceasta? Oare din cauză că a crezut că modul în care te-ai comportat în timpul curtării va fi modul în care te vei comporta când veți fi căsătoriți?”

¹⁹Sanna și Miller, *How to Romance*, pag. 189.

Acest mod de gândire e destul de rezonabil, dacă meditezi puțin.

Îți consideri soția ca un lucru care ți se cuvine? Mai faci încă lucrurile pe care le făceai când o curtai și când aveai întâlniri cu ea? Te-ai fi prezentat în fața ei pentru a merge la un eveniment de la facultate mirosind a ulei de motor? Atunci de ce vii în pat mirosind așa?

Cel mai bun mod de a-ți îmbunătăți viața sexuală, inclusiv dorința soției tale față de tine, este să te concentrezi asupra celorlalte 95 de procente ale căsnicie tale și să le dezvolti.

Doar pentru femei

Ofemeie pe care o cunosc a decis să aplice câteva dintre principiile pe care le prezint în această carte și să-și surprindă cu adevărat soțul. Ea a dorit să facă ceva șocant. Și, de vreme ce soțul ei fusese plecat o lună întreagă într-o călătorie de afaceri, i-a venit marea idee de a-l răsplăti pentru credințioșia lui.

Pentru a avea dispoziția necesară a făcut o baie plăcută, lungă, în spumă de baie. Și-a epilat picioarele, s-a dat cu parfumul pe care îl prefera soțul și apoi și-a pus o jartieră cu centură, ciorapi lungi, un fulgarin – și nimic altceva. Apoi a condus spre aeroport, a parcat mașina și a intrat în terminal sperând să-și întâlnească soțul la poartă.

Dar a uitat de controlul de securitate. De îndată ce a trecut prin dreptul mașinăriei, aceasta a făcut un *BEEEEEP* puternic!

În acel moment și-a amintit de centura de metal a jartierei pe care o purta.

Fața i s-a făcut mai albă ca cearșafurile curate pe care tocmai

le pusesse pe pat. S-a uitat în spatele ei și a văzut un cuplu mai în vârstă, un om de afaceri tânăr și o familie nerăbdătoare, care așteptau să treacă de punctul de control. Ce putea să facă?

Ofițerul de la securitate a încercat să fie util. „Sunt sigur că este doar cordonul de la paltonul dumneavoastră, doamnă. De ce nu vă dați jos paltonul și să-l treceți prin dreptul aparatului?”

„Să-mi dau jos paltonul?” a întrebat panicată.

„Sau cel puțin cordonul.”

În acel moment tot sângele i se scursese din cap. Măinile îi erau amorțite și reci în timp ce și-a desfăcut cordonul și apoi și-a strâns paltonul puternic, rugându-se așa de fierbinte cum nu s-a mai rugat niciodată ca metalul din jartiera cu centură să nu declanșeze din nou aparatul

A trecut prin dreptul aparatului, gata să moară de jenă. Niciodată tăcerea nu i s-a părut atât de minunată unei tinere soții. Și-a apucat rapid cordonul paltonului, l-a pus în jurul ei, apoi și-a întâlnit soțul la poartă.

Desigur, lui întâmplarea i s-a părut ilară – și a apreciat gestul ei chiar mai mult decât ar putea pricepe această femeie. Chiar și așa, ea l-a avertizat: „Să nu te mai aștepți vreodată la o surpriză ca asta!”

DE CE NU?

A primi și a oferi gesturi spontane, cum ar fi cel de dinainte, poate face minuni pentru căsnicia ta. De fapt, ideea principală pe care doresc să v-o transmit în acest capitol este: De ce *nu* acum, și de ce *nu* aici?

S-a apropiat vreodată soțul tău de tine pe la spate să-ți cuprindă sânul în timp ce îți fixai rimelul pe ochi, doar ca să îl lovești scurt peste mână cu un scurt: „Nu acum!”?

De ce *nu* acum?

Cât timp ia mângâierea unui sân? Zece secunde? Douăzeci de secunde? Chiar nu poți să-i acorzi soțului tău acest timp?

Știu că te gândești: *Nu înțelegi, dr. Leman. Dacă îl las să-mi atingă sânii, în zece secunde voi sta pe spate privind la tavan. Hainele*

mele vor fi aruncate peste tot pe jos, pârul îmi va fi ciufulit și va trebui să-mi refac machiajul. Apoi voi întârzia la muncă.

S-ar putea să se întâmple exact așa. Ca o situație rară, aș putea spune că a întârzia la muncă o dată sau de două ori pe an este exact lucrul de care are nevoie căsnicia ta! Dar de multe ori soțul tău dorește doar o senzație erotică. Așa că, data viitoare surprinde-l întorcându-te spre el și oferindu-i tu o senzație erotică.

Este o mare diferență între o soție care îndepărtează mâna soțului și una care chicotește neastâmpărată, implicându-se chiar într-un minut sau două de mângâieri amoroase, doar ca să-i șoptească în ureche: „E atât de plăcut, dar, din nefericire, trebuie să mă pregătesc pentru muncă. Să o lăsăm pentru de-seară, când vei obține tot ce vrei și încă mai mult.” A doua femeie își va împlini soțul, chiar dacă va rămâne îmbrăcată și își va păstra coafura neatinsă. Prima soție îl va face pe soțul ei să se simtă neimportant și îi va eroda masculinitatea, totul de dragul a 60 până la 90 de secunde.

E vorba de un minut care te va costa foarte scump.

DE CE NU ACUM?

Bărbații sunt mai sensibili decât își dau seama majoritatea femeilor. Ei doresc să fie cei care să ofere plăcere și sentimentele lor pot fi rănite mult mai ușor decât vor ști vreodată femeile. Bărbații nu se gândesc doar la golf și la vânătoria de căprioare – de fapt, motivul pentru care par obsedați de aceste lucruri este din cauză că adesea nu se simt iubiți acasă și astfel ies pe ușă pentru a evada.

Dorești să-ți tratezi soțul într-un mod deosebit? Data viitoare când vine pe la spate și îți atinge sânul cu tandrețe, așteptându-se să-l dai la o parte, lasă-l s-o țină acolo câteva secunde. Când, în cele din urmă, și-o retrage, strigă-i tare: „Hei!”

Când i-ai captat atenția, spune-i: „L-ai uitat pe celălalt.”

Cititoarele mele fidele, dacă faceți așa, va fi o conversație pe care soțul tău s-ar putea să n-o uite niciodată.

Doresc să vă ajut să înțelegeți cum gândește un bărbat.

Atunci când Sande stă aplecată pentru a scoate vasele din spălător, îi spun ceva de genul: „Vrei să știi cu adevărat la ce mă gândesc chiar acum?”

„Nu, Lemey, *nu* vreau să știu ce gândești. Du-te și caută-ți ceva de făcut.”

Adesca femeile nu pricep că simplul fapt de a le vedea stând aplecate are un efect profund asupra unui bărbat. Noi suntem creaturi vizuale și am fost bombardați cu indicii vizuale întreaga zi. Acestea, în combinație cu testosteronul care ne străbate trupurile, ne fac să trăim într-o stare crescută de alertă sexuală.

Iată acum un alt scenariu. Dacă îi spun lui Sande același lucru atunci când este aplecată la spălătorul de vase, ea ar putea spune: „Lemey, se pare că ai acest obicei de a te excita uneori când nu ai nicio șansă să fii satisfăcut. Dar iată ce îți spun: Domnul Fericit va avea destul de lucru în noaptea asta. Abia aștept. De fapt, nu aștept nimic cu mai multă nerăbdare.”

Când Sande reacționează astfel, este chiar mai bine decât dacă ar ceda imediat! Știi de ce? Ea folosește puterea anticipării și, pentru un bărbat, din punct de vedere emoțional, anticiparea este chiar mai bună decât participarea.

Te surprinde lucrul acesta? Gândește-te puțin. Cât durează participarea? Zece minute pentru o partidă scurtă? Douăzeci de minute, în medie? Patruzeci și cinci până la șaizeci de minute dacă, într-adevăr, nu vă grăbiți?

Dar o soție care îi spune soțului: „Deseară e seara cea mare!”, îi dă soțului ei o zi *întreagă* de plăcere. Rar vor trece douăzeci de minute fără ca soțul tău să se gândească la tine, să te imagineze, să te dorească. Nu sună minunat? Ca soțul tău să întrețină gânduri de dragoste și afecțiune pentru tine întreaga zi?

Cuvintele pe care le alegi sunt foarte importante. Atunci când soțul tău este pe punctul de a ieși din casă și vine să te sărute formal, dacă îl surprinzi dăruindu-i un sărut adevărat – practic curățându-i premolarii – și apoi îi spui: „Am planuri cu tine pentru mai târziu, așa că, bărbățele, grăbește-te să vii acasă de la lucru”, să știi că vei fi prezentă în mintea cuiva toată ziua aceea.

DE CE NU AICI?

O altă expresie celebră pe care femeile o aruncă soților lor este: „Nu aici.”

De ce nu aici? Cine spune că doar dormitorul ar fi locul potrivit pentru a face dragoste? De ce să nu fii puțin mai aventuroasă?

Nu vă sugerez să faceți dragoste în mijlocul mall-ului sau la ceremonia de bacalaureat a fiicei voastre, dar, ascultă-mă, dacă soțul tău începe să se înfierbânte în bucătărie și nu e nimeni altcineva în casă, există câteva chestii interesante în aproape fiecare bucătărie care pot fi folosite și pe un trup, nu doar pe pâine.

Gândește-te la aceasta!

Dădeam autografe la un magazin care îl invitase și pe regretatul comediant Steve Allen. Amândoi discutam cu oamenii în tip ce semnam cărțile. Cartea pe care o semnam avea titlul *Sex Begins in the Kitchen* [*Sexul începe în bucătărie*].

Steve și cu mine am privit cum un cuplu în vârstă se plimba în tihnă braț la braț, evident îndrăgostiți unul de altul, dar, de asemenea, având cel puțin 80 de ani. Femeia, cu părul cărunț și ochelari de bunicuță, s-a uitat la cartea mea care afirma cu îndrăzneală că sexul începe în bucătărie. S-a întors spre soțul ei și a spus: „Nu în casa noastră; are prea multe ferestre!”

Steve și cu mine am râs pe înfundate la comentariul ei, fusese atât de amuzant.

Uite, nu îți cer să fii indecentă și cu siguranță că nu-ți sugerez să faci ceva ce te-ar putea duce în arest. Dar, dacă copiii sunt plecați de acasă și curtea din spate este un loc retras, sau dacă draperiile din camera de zi sunt trase și soțul tău apare brusc în spatele tău – ei bine, în aceste situații, pur și simplu întreabă-te: *De ce nu aici?* Dacă nu poți găsi un motiv justificat să n-o faci, poate ar trebui să iei inițiativa.

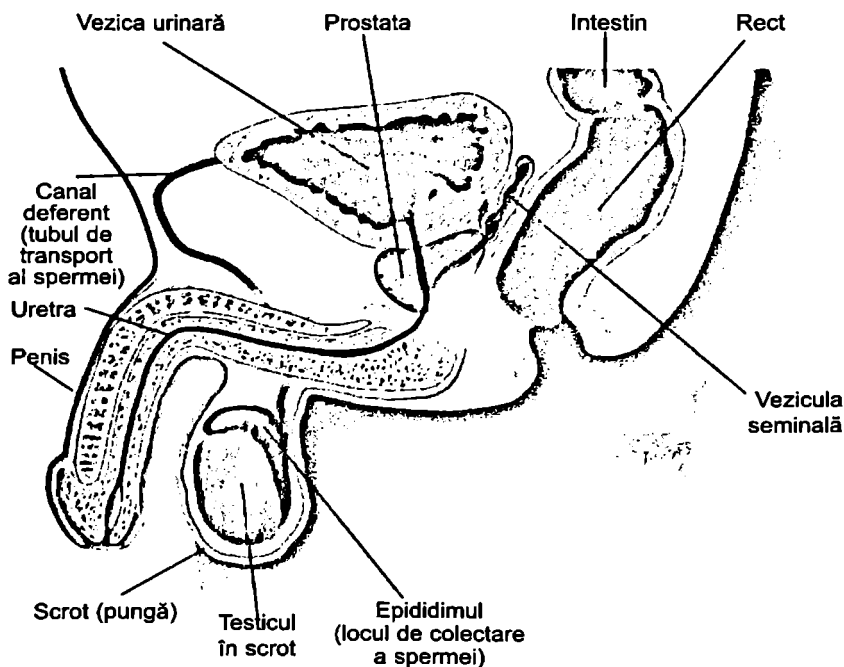
CUM SĂ TE SIMȚI CONFORTABILĂ CU DOMNUL FERICIT

Am afirmat în altă carte că prietenul cel mai bun al unui bărbat nu este un câine – și că acea prietenie începe devreme.

O poveste adevărată: o mamă tânără îi făcea fiului ei de trei ani o baie când acesta se uită dintr-odată la ea și spuse: „Mami, îmi place de penisul meu.”

Agitată, tânăra mămică a început o lecție de anatomie. „Ei bine, scumpule, Dumnezeu ne-a făcut și ne-a dat coate și degete la mâini și degete la picioare și urechi și tălpi – și fiecare parte este la fel de importantă ca oricare alta.”

Băiatul n-a spus nimic, dar a ascultat răbdător lecția mamei lui despre minunățiile trupului uman. Când ea a terminat, el a spus: „Dar, mami, tot de penisul meu îmi place cel mai mult.”²⁰



„Domnul Fericit” – cum îmi place să-l numesc – este cineva cu care va trebui să te simți confortabilă dacă dorești să-i faci plăcere soțului tău. Acest lucru n-ar trebui să fie atât de dificil;

²⁰ Dr. Kevin Leman, *Making Sense of the Men in Your Life*, Nashville, Thomas Nelson, 2000, pag. 43-44.

la urma urmei, de multă vreme am o părere personală că Domnul Fericit este adorabil (cu toate că soția mea nu este întotdeauna de acord). Vă rog să nu spuneți ceea ce am auzit că spun într-adevăr unele soții atunci când văd pentru prima dată organele genitale ale soților lor: „E cel mai urât lucru pe care l-am văzut în viața mea!” Chiar dacă ar fi adevărat, probabil că e mai bine să păstrezi acest gând pentru tine.

Dacă soțul tău este tânăr, până spre treizeci și cinci de ani, adesea e suficient doar să clipești spre Domnul Fericit și el se va ridica ascultător pentru a-ți da onorul. Dar, pe măsură ce soțul tău va îmbătrâni, va trebui să înveți arta stimulării penisului. De vreme ce atât de puține femei primesc efectiv o educație sexuală, iată un abecedar despre cum să produci plăcere celui mai prețuit mădular al soțului tău.

Pentru începătoare, partea cea mai sensibilă a penisului bărbatului este de obicei partea lui de dedesubt și capul lui. Acordă o atenție deosebită părții bombate de pe capul penisului. Există o mică adâncitură pe acel bombeu care este foarte sensibilă. Dacă îi atingi cu limba acest loc s-ar putea ca soțul tău să se urce pe pereți de plăcere!

Penisul este înconjurat de mulți senzori diferiți. Stimularea penisului cu mâna îi oferă bărbatului o anumită senzație, și adesea este un mod bun de a-i provoca unui bărbat o erecție. Concentrarea asupra capului care este mai sensibil este mai intensă și adesea reprezintă locul potrivit pentru a-i provoca un orgasm. În timp, vei învăța cum să-i provoci o erecție fără a-i determina orgasmul. Într-adevăr, este o iubită pricepută cea care își poate aduce soțul pe culmile extazului, dar apoi știe când să o lase mai ușor pentru a-i prelungi plăcerea, doar ca să-l readucă din nou pe culme. Diferite mișcări, diferite locuri în care să-l atingi, diferite mângâieri (unele ușoare, altele ferme; unele rapide, altele lente) – toate vor crea diferite experiențe pentru soțul tău. Uneori, când faceți dragoste, vei observa că soțul tău are nevoie de o stimulare directă și viguroasă; alteori, vei discerne că prea multă stimulare directă îl va conduce direct la orgasm.

Trebuie să devii expertă în a-ți explora soțul, cunoscându-i cu adevărat întregul trup. Nu doar femeile se bucură de masaj la tălpi, pe spate și la cap. Și bărbații se bucură de aceste atingeri (dar să nu pomenești despre aceasta în prezența tovarășilor lui de vânătoare).

Unele femei m-au întrebat dacă bărbații au și ei punctul lor G. Câțiva cercetători au făcut afirmații explicite cu privire la aceasta, dar atunci când mă întreabă o femeie despre acest lucru, eu abordez chestiunea într-un mod diferit. „Vrei să afli punctul G al soțului tău?”

„Da.”

„Bine, gândește-te la un leopard cu pete.”

„Bine.”

„Ai reținut asta?”

„Da.”

„Acum alege una!”

Bărbaților le place să fie atinși și toate petele dau rezultate destul de bune. Pur și simplu atinge-i și ei vor răspunde.

ÎNTOTDEAUNA DISPONIBILE

Spre măhnirea multor soții, Domnul Fericit nu are un program anume. De fapt, Domnul Fericit nici măcar nu știe ce este un program. De asemenea, are o memorie foarte scurtă.

De exemplu, să spunem că tu și soțul tău ați avut un timp plăcut, îndelungat, tihnit, de dragoste în noaptea dinainte. Dimineața următoare soțul tău te privește cum te întinzi să pui o carte în bibliotecă. Este sâmbătă dimineața și tu lucrezi doar prin casă, așa că nu te-ai deranjat să-ți pui sutienul. În timp ce te întinzi, sânii tăi se mișcă provocator pe sub tricoul tău.

Acum probabil că gândești ca o femeie: *Am făcut dragoste noaptea trecută, încă nu am făcut duș, port haine murdare. Factorul seducție trebuie să fie 1 pe o scală de la 1 la 10.*

Totuși, observi că în doar câteva secunde soțul tău apare și te îmbrățișează de la spate și, dintr-odată ești conștientă că Domnul Fericit nu e chiar în stare de „odihnă”.

Te gândești: *Ce nu e în regulă? Tocmai am făcut dragoste noaptea trecută!*

Îmi pare rău, dar asta caracterizează o relație; nu există tabelă de marcaj sau competiție. Această realitate poate fi deosebit de dificilă pentru cititoarele mele femei care sunt primul născut în familie, care tind să dorească ca totul să funcționeze pe baza unui program. Vă doresc succes în a încerca să-i impuneți Domnului Fericit un program.

Dacă discuțați cu unele cupluri împlinite veți auzi cuvântul *spontancitate*. De vreme ce bărbații sunt atrași prin vedere, o privire rapidă aruncată unei femei în lenjerie intimă sau care iese de la duș poate fi suficientă pentru a stârni dorința unui bărbat – în special dacă n-a mai făcut dragoste de câteva zile. În astfel de situații, s-ar putea ca soțului tău să nu-i pese dacă programul bisericii începe în 15 minute sau dacă are o întâlnire importantă la birou. Una dintre cele mai celebre scene de film (pe care n-am văzut-o, dar despre care am citit mult) face parte dintr-unul din primele filme ale lui Sharon Stone în care, după câte se pare, acesteia i-a luat destul de mult timp să-și încrucișeze picioarele. Bărbații din toată națiunea au fost fascinați; sunt sigur că unele femei care au privit scena s-au gândit: *Ce mare lucru? Și-a încrucișat picioarele. Totul s-a terminat înainte de a ști ce s-a întâmplat.*

Credeți-mă, femeilor – doar o privire e suficientă.

Nu doar vederea ne captează. O femeie poate face mulți bărbați să întoarcă capul pur și simplu alegând parfumul potrivit. Bărbații pot deveni cățeluși, cucerți total de anumite arome.

„Vrei să te căsătorești cu mine?”

„Nici măcar nu te cunosc!”

„Nu contează – dacă întotdeauna miroși atât de frumos, vreau să fiu soțul tău”.

Îmi amintesc că, după câțiva ani de căsnicie, Sande mi-a spus: „Cu siguranță că nu-ți ia mult timp să treci la acțiune, Leman.” Femeia neexperimentată s-ar putea gândi: *În ce m-am băgat?* Vorbesc tot timpul cu soții tinere care sunt cu adevărat șocate de frecvența și durata interesului sexual al soților lor.

Unele mi-au spus că ele credeau că, dacă au cedat cinci zile la rând, soții lor vor fi „vindecați”. Nicio șansă. Poate că l-ai făcut fericit în această săptămână, dar în următoarea el încă va fi interesat sexual.

Această mentalitate a bărbaților, „întotdeauna gata”, nu este o conspirație, ci reprezintă modul în care ne-a creat Dumnezeu. Continuă să-ți amintești lucrul acesta: „Dumnezeu l-a creat pe soțul meu în felul acesta.” Dumnezeu Însuși S-a gândit că este important ca soțul tău să fie atras chimic de tine și motivat să se apropie fizic de tine în mod regulat și continuu.

Nu știi cât de multe femei am certat tandru prin cuvintele: „Te rog, nu da vina pe soțul tău pentru că e bărbat.”

„Ce vrei să spui?”

„Dacă ți-ai dorit pe cineva care să vorbească despre exact aceleași lucruri ca tine și care să prețuiască exact aceleași lucruri pe care le iubești tu, ar fi trebuit să rămâi necăsătorită și să-ți dezvolti relații cu colegele de cameră. Dar te-ai căsătorit cu un bărbat care are preferințe și nevoi diferite și, printre aceste nevoi, este și sexul.”

O ATITUDINE NOUĂ

Atitudinea ta este mai importantă ca mărimea sânilor tăi, a taliei tale sau lungimea picioarelor tale. Marea majoritate a bărbaților spun că ar prefera o soție mai obișnuită, dar cu o atitudine de disponibilitate sexuală, decât o femeie superbă, care își ține soțul la distanță printr-o atitudine glacială.

O atitudine pozitivă înseamnă, de asemenea, să-ți apreciezi și să-ți respecti soțul. Aceasta își doresc bărbații. Din nefericire, a devenit un lucru acceptat în cultura noastră să abuzezi de bărbați și să transformi specia masculină în creaturi înguste care gândesc doar cu penisul. Nu e adevărat; de fapt, bărbații împliniți sexual se gândesc la sex mult mai puțin decât cei frustrați sexual! Dacă soțul tău este obsedat de sex, s-ar putea ca motivul să fie faptul că nu simte că are parte de suficient sex!

Femeile trebuie să dorească să-și apere soții, chiar în discuțiile cu prietenele lor. Nimic nu-l va face pe un bărbat mai mândru și nu-l va determina să se îndrăgostească mai mult de soția lui decât dacă aude că ea îi ia apărarea, lui și speciei lui, în timpul unei discuții aprinse. Apropo, șansele lui de a afla despre aceasta sunt destul de mari: este atât de neobișnuit ca o soție să-și respecte soțul în acest fel încât oamenii aproape întotdeauna vor discuta despre acest lucru.

SEX ORAL – LA MII DE KILOMETRI DISTANȚĂ

Dacă locuiești într-un oraș mare, du-te și cumpără-ți ziarul local și vei găsi (în funcție de legile statului tău) zeci de reclame pentru „sex prin telefon” – numere care încep cu 1-900, unde bărbații plătesc trei dolari sau mai mult *pe minut* ca să audă o femeie care le vorbește murdar.

Fără îndoială, este o perversiune. Dar pentru ca o astfel de industrie să înflorească așa cum s-a întâmplat, trebuie să existe ceva în spatele ei. N-am sunat niciodată la un astfel de număr, cu toate că am fost tentat s-o fac dintr-o perspectivă psihologică, doar pentru a vedea despre ce e vorba. Prima dată când am auzit despre așa ceva pur și simplu nu-mi venea să cred că un bărbat ar plăti atât de mulți bani pentru ceea ce pare un serviciu atât de nerod.

Dar știi ce au descoperit acești furnizori de pornografie prin telefon? Puterea cuvintelor. Atunci când o femeie îi spune unui bărbat ceva ce acesta poate vizualiza, acele cuvinte care transmit imagini mentale clare îl pot conduce la orgasm. Vă garantez că acei bărbați nu sună pentru a avea discuții obișnuite. Dacă n-ar exista o recompensă, ca să mă exprim așa, ei n-ar plăti atât de mulți bani.

Ceea ce spun, de fapt, aceste femei (într-un mod fals, bolnăvicios) este: „Te doresc. Am nevoie de tine Dacă aș fi cu tine chiar acum, ai putea face tot ce vrei.” Sunt sigur că este cât se poate de vulgar, totuși este o afacere înfloritoare de multe milioane de dolari.

Știți ce gen de bărbați sună la aceste numere? Genul celor care primesc o doză mare de: „Nu acum, nu aici, vei trezi copiii, doar la asta te gândești tot timpul?”

Te-ai gândit vreodată să folosești un limbaj „creativ” cu soțul tău? Vom discuta despre aceasta într-un capitol ulterior, dar doresc să plantez ideea aceasta în mintea ta chiar acum.

„Dar, dr. Lemon! Nu vrei să vorbesc ca una care lucrează la liniile erotice, nu-i așa?”

Nu chiar, dar gândește-te la următorul lucru: Imaginează-ți o fată de 15 ani care are un copil. Este un gând trist, nu-i așa? Știi că probabil tatăl nu va fi în preajmă și nu există nicio fată de 15 ani pe această planetă care să fie suficient de matură ca să se îngrijească cu adevărat de copilul ei.

Acum imaginează-ți o femeie de 25 de ani, care e căsătorită de trei ani și care dă naștere unui copil. Te gândești la bunicii fericiți, la odăița copilașului bine pusă la punct, la bucuria de pe fața acestui cuplu.

Același eveniment are loc în ambele situații – nașterea unui copil – dar într-un caz este ceva foarte potrivit, iar în celălalt pare ceva foarte rău.

Jocul sexual poate fi la fel. Nu îți cer să fii obscenă, crudă sau ofensatoare. Dar doresc să înțelegi că acele cuvinte pe care le folosești în pat sunt foarte bine auzite; ele sunt savurate, studiate și memorate. Dacă scapi o expresie sau două care ar fi total nepotrivite în afara dormitorului, s-ar putea să fii surprinsă de cât de palpitante pot fi pentru soțul tău în dormitor.

DOAR PENTRU CĂ ESTE CRUD NU ÎNSEAMNĂ CĂ NU E CEVA REAL

Multe femei au auzit expresia tâmpită „testicule albastre”. În relațiile de curtare, băieții vor încerca adesea să le forțeze pe tinerele femei să se implice în relații sexuale discutând despre cât de multă durere le cauzează abstinența. Știi deja despre ce vorbesc.

În cadrul marital, soțiile trebuie să înțeleagă că există un

anumit adevăr în această expresie. În unele zile un bărbat se va scula într-o stare de erecție completă. S-ar putea să se apropie de soția lui și să fie refuzat, dar acest refuz nu-i va reduce cu nimic dorința.

Cum să mă exprim ca să nu le ofensez pe unele dintre cititoarele mele mai sensibile? Dați-mi voie s-o spun în felul următor: *Poate să doară cu adevărat!* Soțul tău nu te minte. Există perioade când eliberarea sexuală este resimțită foarte mult de un bărbat ca o nevoie urgentă. Voi fi sincer cu voi: Eu încă n-am descoperit ceva mai neplăcut ca această senzație. (Decât, poate, să fii lovit acolo.)

Femeile trebuie să înțeleagă că, dacă un bărbat se excită, ea îl poate respinge spunându-i: „O, tu întotdeauna ești excitat”, și să uite cu totul de asta. Dar bărbatul rămâne în continuare în această stare chinuitoare. Arma e încărcată, ultimul glonț a ajuns în camera cartușului, ținta a fost fixată, iar trăgaciul revine la poziția dinainte. A fi respins cu atâta indiferență atunci când ești atât de aproape este îngrozitor de frustrant.

„Eu nu-mi ațâț niciodată soțul ca apoi să-l refuz”, ar putea spune unele soții, dar eu nu vorbesc despre aceasta. Uneori soțul *se scoală în această stare*. Uneori el vine acasă de la muncă, își vede soția dezbrăcată și ajunge în această stare. S-ar putea să nu pricepi ce valori ridicate înregistrează el pe scara excitării, deoarece trupul tău funcționează atât de diferit – dar el simte că moare dacă nu poate fi intim cu tine.

Ce are aceasta a face cu tine? Acele partide scurte de sex și stimulările manuale ale penisului despre care am discutat pot constitui un gest foarte practic și foarte iubitor pe care îl poate face o soție. Soțul tău nu încearcă să te înșele. El îți cere ajutorul; tu îl poți face să se simtă iubit răspunzându-i cu generozitate.

CUM SĂ DEVII MAI PREOCUPATĂ DE SEX

Prea multe din clientele mele femei presupun că interesul sexual fie există, fie nu. Ele presupun că prezența dorinței este

ceva ce se întâmplă de la sine. Vine și pleacă; nu există nimic ce poți face pentru a o crește sau a o menține.

Acest lucru pur și simplu nu este adevărat. S-ar putea să nu te gândești în mod natural la sex la fel de des cum i-ar plăcea soțului tău, dar – din dragoste pentru soțul tău – poți cultiva un interes mai mare față de sex, și eu te încurajez să faci acest lucru.

Dr. Douglas Rosenau are o listă minunată de zece lucruri pe care le poți face pentru a „menține dragostea sexuală pe ochiul din față al aragazului căsniciei tale”.²¹

1. Pune deoparte și cheltuiește o anumită sumă de bani în fiecare lună pentru viața ta sexuală, cum ar fi lenjerie intimă, cearșafuri noi și nopți sau weekenduri împreună în afara orașului.
2. Din când în când poartă o piesă de lenjerie sexy întreaga zi și permite ca sentimentul neobișnuit creat de ea să-ți amintească în mod constant de sex.
3. Nu purta nicio lenjerie la o întrunire socială și spune-i soțului tău acest lucru atunci când ieși pe ușă. Îl vei înnebuni în timp ce tu vei rămâne în continuare excitată.
4. Planifică o surpriză sexuală cel puțin o dată pe lună, în care încerci să-ți uimești soțul într-un mod care să-l stârneasca sexual.
5. Ține o evidență mentală și, indiferent cât de obosită ai fi sau cât de mic ți-ar fi interesul, inițiază relația sexuală cel puțin o dată pe săptămână.
6. Amuză-te de modul în care îți stârnești vizual soțului și etalează-ți trupul nud în momente neobișnuite doar pentru a te bucura de reacțiile lui.
7. Fă o baie cu spumă și desfată-te cu alte delicii senzuale la sfârșitul unei zile obositoare – este un afrodisiac minunat și te face să te acordezi la trupul tău.
8. Creează-ți fantezii sexuale romantice cu privire la viața voastră de dragoste în timp ce conduci mașina și împărtășește-le cu partenerul tău la sfârșitul zilei.

²¹ Dr. Douglas Rosenau, *A Celebration of Sex*, Nashville, Thomas Nelson, 1994, pag. 193.

9. Folosește un parfum deosebit pe care îl asociezi în mintea ta cu a face dragoste și dă-te cu el în seara sau în ziua în care anticipezi activitatea sexuală.
10. Practică exercițiile Kegel (am discutat despre ele la paginile 109-110).

Dacă tu ți-ai dori ca soțul tău să discute mai mult, iar el ți-ar spune: „Îmi pare rău, dar nu sunt la fel de interesat să discut cu tine cum ești tu”, te-ai simți rănită, nu-i așa? De fapt, unele dintre voi probabil că aveți soți care au spus ceva similar. Sau, dacă soțul tău a fost de obicei leneș, refuzând să te ajute, spunând că munca de pe lângă casă nu-l prea interesează, te vei sătura curând de dezinteresul lui și vei dori să se schimbe, nu-i așa?

Atunci când tu îi spui soțului tău că pur și simplu nu te interesează sexul, faci exact același lucru. De fapt, ceea ce faci tu e *mai rău*. Întotdeauna îți poți chema o prietenă ca să discutați sau poți să-ți angajezi un om bun la toate care să îngrijească de lucrurile din jurul casei, dar soțul tău nu are niciun alt loc în care să meargă pentru a-și exprima intimitatea sexuală.

Interesul sexual poate fi cultivat și menținut. S-ar putea să trebuiască să faci anumite schimbări conștiente, dar cultivarea interesului sexual e un lucru pe care îl poți face – și, dacă de asta e nevoie ca să-ți iubești soțul mai bine, asta *ar trebui* să faci.

SOMON ÎNGHEȚAT

Un alt subiect care se ridică frecvent în cabinetul de consiliere se referă la ceea ce se întâmplă după sex. Ca soț tânăr am fost șocat să aflu că, după ce actul s-a încheiat, Sande dorea să-i mângâi palmele și să-i dezmierd brațele o jumătate de oră sau mai mult. Când discut cu bărbații încerc să accentuez cât e de important să le acorde atenție soțiilor după sex, dar acum, deoarece mă adresez femeilor, dați-mi voie să fiu avocatul bărbaților.

Am un prieten care trăiește pe coasta de vest a Americii, cu

ieșire la ocean. În fiecare an, în lunile decembrie sau ianuarie el și familia lui fac de obicei o excursie pe Râul Nooksack pentru a privi vulturii pleșuvi. Aceste păsări mari se adună cu zecile, uneori opt sau zece vulturi stând într-un singur copac.

Ce îi aduce pe acești vulturi pleșuvi pe coasta de vest? Somonii morți sau pe moarte. Știi peștii aceia pentru care plătești zece sau paisprezece dolari kilogramul la supermarket? În decembrie și în ianuarie, practic poți trece Râul Nooksack pe un banc de somoni morți. Odată ce și-au depus icrele, se întorc cu burta în sus și mor.

După ce un bărbat face sex, el se simte ca un somon. Este o realitate biologică – ne întoarcem pe o parte și ne dăm ultima răsuflare în timp ce, de obicei, adormim. S-ar putea să vi se pară un act de nepăsare, dar noi nu intenționăm să fim astfel. Trebuie să ne luptăm conștient să nu cădem într-o relaxare profundă sau să adormim.

Vă rog să fiți înțeleghătoare în această privință. Soțul vostru se gândește: *Iubito, tocmai ți-am acordat toată atenția mea și chiar mai mult, și tu vrei mai mult?* Soții atenți vor încerca să-și învingă această tendință, dar, uneori, fiecare dintre noi va cădea înfrânt de „somnul cel mare”.

Așadar, alegerea îți aparține: prin disponibilitatea ta, prin atitudinea ta și prin cuvintele tale îți poți face soțul să se simtă cel mai fericit bărbat de pe fața pământului; sau, prin refuzurile tale repetate, prin remarcile tăioase și prin resentimentele tale, îl poți demasculiniza și îl poți face să se simtă mizerabil. Ai o putere extraordinară! Dar cu siguranță că Creatorul nostru a considerat că tu poți să folosești în mod corect această putere, de vreme ce i-a creat pe bărbați și pe femei în acest mod. Dacă Dumnezeu ți-ar evalua bunătatea și generozitatea doar pe baza modului cum îți tratezi soțul în acest domeniu, ce calificativ crezi că ți-ar acorda?

Treizeci și unu de arome -

și niciuna nu e înghețată!

Eu și cu Sande am mers la Caruso's, un restaurant de aici din Tucson, timp de aproape 40 de ani. Totuși, tot ce am comandat vreodată acolo a fost lasagna.

Aceasta o scoate din sărite pe Sande

„De ce nu-ți comanzi pui în sos vânătoresc?” m-a întrebat ea odată.

„Pentru că nu-mi place puiul în sos vânătoresc.”

„Dar, dacă îți comanzi pui în sos vânătoresc, aş putea să iau și eu o mușcătură de la tine.”

„Ascultă, iubito, dacă îți dorești o mușcătură din puiul în sos vânătoresc, îți voi comanda pui în sos vânătoresc.”

„Dar atunci nu voi putea gusta puiul cu spanac! Tu întotdeauna îți iei lasagna!”

Lasagna este mâncarea mea preferată. De ce să risc încercând altceva?

Dar iată cum stau lucrurile: oricât de mult îmi place lasagna, nu vreau să o mănânc în fiecare seară. Poate o dată pe

săptămână. De două ori pe săptămână? Probabil că nu. Oricât de mult îmi plac preparatele din paste făinoase fine, brânza dulce și sosul iute de roșii, nu aş putea să le mănânc mai des.

PREGĂTEȘTE UNELE MICI SURPRIZE...

Probabil că ai luat-o deja înaintea mea. Poziția bărbatul deasupra este un mod minunat de a alinia două corpuri. Nu găsesc una mai bună. Este intimă, tandră și rezultatele au fost dovedite de-a lungul generațiilor. Probabil că trei sferturi din populația globului a fost concepută în această poziție și cine știe câte orgasme picante au rezultat din ea?

Dar, dacă vei face dragoste de două ori pe săptămână sau chiar de mai multe ori, chiar și poziția bărbatul deasupra își va pierde puțin prospețimea. În acest capitol vom face unele experimente. Te avertizez: s-ar putea ca unul sau două exerciții să vă ofenseze pe unii dintre voi, dar e în ordine. Dacă ceva nu-ți face motorul să meargă, nu o lua pe acel drum. Ia-o pe următorul.

Dar, dacă partenerul tău este curios, poate că, într-o noapte specială, ai putea pregăti o mică surpriză...

Puțin acoperiți

„De ce să arunc 50 de dolari pe o lenjerie nouă? Niciodată nu mă lasă s-o port mai mult de cinci minute!”

Nemulțumirea lui Marcia are logică – pentru o femeie. Dar orice bărbat ți-ar putea spune că acele cinci minute sunt foarte speciale. Adevărul este că majoritatea bărbaților doresc mai degrabă ca soțiile lor să intre în pat cu ceva haine pe ele decât dezbrăcate.

De ce? s-ar putea să întrebi.

Pentru ca să le putem dezbrăca.

Cred cu multă convingere în căsătoria monogamă – doi oameni care în toată viața lor nu au relații sexuale cu nimeni altcineva în afară de partenerul lor. Dar hai să spunem lucrurilor pe nume: oamenilor le place diversitatea. Lenjerie

pregătește scena pentru diversitate. Diferiți bărbați preferă stiluri diferite. Unora le place dantela, altora lenjeria transparentă, altora satenul, alții preferă pielea, alții culorile vii, iar probabil că marea majoritate preferă negrul. Alegerea unui anumit stil de lenjerie poate determina dispoziția sufletească – clasică, obraznică, victoriană. Alege-le pe rând, surprinde-l cu alegerea ta pe soțul tău și îl vei menține fericit.

Un alt lucru pe care îl va face lenjeria pentru soțul tău este să-i semnaleze că te-ai gândit la această întâlnire sexuală înainte de a avea loc – și aceasta îl va încânta cu adevărat. Va înțelege că ai hotărât să mergi la un magazin care vinde lenjerie. Te-ai uitat printre rafturi. Ai cumpărat ceva ce ai crezut că-i va place și apoi ai planificat o seară în care să-i arăți ce ai cumpărat. Ce n-aș da să am o cameră video care să-ți arate cum îl face aceasta să se simtă pe un bărbat în interiorul lui. Dacă i-ai putea vedea reacția, ai face acest lucru tot timpul. Vanzătorii de la magazinul de lenjerie din zonă te-ar cunoaște pe numele mic.

Aprinde-mi focul!

Această idee s-ar putea să vi se pară banală pentru unii dintre voi, dar încercați-o și veți vedea rezultatele. Magazine precum Target și Wal-Mart au de obicei becuri cu sticlă colorată care dau o lumină diferită în dormitor. Acestea pot fi amuzante pentru ocazii speciale.

În opinia mea, cel mai bun mod de a varia lumina este cu ajutorul lumânărilor; numărul și chiar culoarea lumânărilor pot influența ambientul. În orice caz, ceea ce faci schimbă locul – sau cel puțin aparența locului – în care faceți dragoste. A cheltui mai puțin de cinci dolari în acest scop nu este deloc o afacerea rea.

Mirosul

Mirosul este un alt mod de a menține lucrurile noi și proaspete în dormitor. Prin urmare, femeilor, încercați un parfum nou. Folosiți un gel de duș nou. Scopul tău este ca, de îndată ce te urci în pat, nasul soțului tău să fie izbit în mod plăcut de ceva

ce n-a mai mirosit înainte. Aceasta îl va face să devină activ în moduri care s-ar putea să te surprindă.

Bărbaților, doar pentru amuzament, poate vrei să știi că cercetătorii au studiat ce mirosuri li se par mai atrăgătoare femeilor. „Cercetătorii de la Fundația de studiu a mirosului și gustului din Chicago... au descoperit că o combinație de bomboană de lemn dulce, castravete, pudră pentru bebeluși, levănțică și dovleac a provocat femeilor cea mai puternică excitare sexuală. Lemnul dulce împreună cu castravetele au constituit mirosul cel mai excitant; vișina a avut mirosul cel mai inhibitor... Cercetătorii au descoperit că apa de colonie pentru bărbați de fapt reduce nivelul de excitare.”²² Dar castravetele...? Ei bine, ei sunt cercetătorii.

Cu alte cuvinte, bărbaților, faceți o salată de castraveți, puneți-vă puțină pudră pentru bebeluși pe piept, mâncați o bucată de plăcintă cu dovleac și o ramură de lemn dulce, puneți în cameră un produs de îmbrosărire a aerului pe bază de levănțică și soția ta va fi pregătită!

Iată o sugestie înțeleaptă pentru femei: spune-i soțului tău că ți-ai „ascuns” parfumul undeva pe trupul tău și că vrei ca el să găsească acel loc. Se va bucura de căutare la fel de mult ca tine!

Schimbați cearșafurile

Bărbaților, iată o metodă bună de a fi cu adevărat atenți cu soția voastră. Inul, bumbacul și cearșafurile de mătase au fiecare dintre ele propria atingere. De vreme ce femeile se bucură atât de mult de aspectele senzuale ale sexului, s-ar putea să le placă foarte mult dacă le surprindeți cu un set nou de cearșafuri. Cearșafurile ating mai mult din partenerul tău decât o poți face tu, prin urmare cearșafurile noi pot avea cu adevărat un impact asupra senzațiilor lui în timpul în care faceți dragoste.

Dar, bărbaților, vă dau un indiciu. A da soției tale un set nou de cearșafuri care este încă împachetat nu este un lucru prea sexy. Schimbă tu însuși patul și fă-i o surpriză atunci când vei da la o parte pătura.

²² Dr. Judith Reichman, *I'm Not In the Mood*, New York, William Morrow and Company, 1998, pag. 136.

Tipul de cearșafuri pe care le alegi te poate ajuta să stabilești ritmul pentru sesiunea ta de dragoste: bumbacul poate fi comod pentru sexul îndelung, lent. Mătasea poate crește intensitatea. Și, dacă vă doriți cu adevărat o partidă mai sălbatică, gândiți-vă să folosiți un cearșaf din material plastic (sau o perdea de duș) și o sticlută de ulei pentru bebeluși – va fi o senzație cu totul nouă!

Un alt lucru pe care îl pot face bărbații pe lângă cumpărarea de cearșafuri noi este să pună ceva pe cearșafuri. M-am cazat odată la un hotel și, atunci când am dat la o parte pătura am observat că pe covor, exact în spatele patului, erau aproximativ 12 petale de trandafir. Cu siguranță că un soț atent făcuse un pat de petale de trandafiri pentru soția lui cu o ocazie anterioară. Ce idee minunată!

Orice floare delicată e potrivită – doar rupe-i petalele și împrăștie-le peste tot pe pat. Vor crea o senzație nouă în timp ce te întinzi pe ele și, de asemenea, le poți folosi pentru a-ți mângâia partenera. S-ar putea să apuci o mână de petale și să le presari peste partenera ta înainte de a te furișa peste ea. Mirosul și senzația îi vor asigura o experiență nouă și foarte plăcută.

O idee îndrăzneță

Tânăra soție și-a luat soțul obosit de la aeroport și a început să conducă pe autostradă. „Abia aștept să-mi vezi noua coafură”, i-a spus ea.

„Îmi pare rău”, s-a scuzat el. „N-am observat-o.”

„Desigur că nu”, l-a tachinat ea. „Nu vorbesc despre părul de pe cap.”

Asta da! A reușit să-i capteze atenția.

Trebuie să griji când te razi „acolo jos”, deoarece poate fi neplăcut, dar unele femei folosesc depilatoare care nu generează mâncărime atunci când părul crește din nou. Un tuns simplu poate, de asemenea, face minuni.

Gândește-te la următorul lucru: cheltuiești sute sau chiar mii de dolari pe an ca să-ți îngrijești părul capului și multe din voi petrec cel puțin 30 de minute pe zi să-și rearanjeze părul înainte

de a ieși din casă. Dar ce-ar fi să-i oferi soțului tău o atenție specială îngrijindu-ți un alt păr care crește pe trupul tău?

Probabil că problemele generate de disconfort (în special când părul crește din nou) va reține majoritatea soților de a face acest lucru ca stil de viață – dar în acele ocazii speciale, uau! Aduceți-vă aminte: pentru soțul tău, noul e aproape întotdeauna mai excitant.

Sexul se termină în bucătărie!

Mulți dintre voi cunoașteți cartea mea *Sex Begins in the Kitchen* [*Sexul începe în bucătărie*], în care discut despre modul în care soțul trebuie să considere spălarea vaselor ca preludiu – dar de ce să păstrăm bucătăria doar pentru preludiu? În cazul în care copiii sunt plecați de acasă, puteți avea parte în bucătărie de un meniu sexual ce cuprinde patru feluri!

Fiți creativi. Acea sucitoare netedă de lemn, dacă e folosită cu finețe, poate oferi un masaj înviorător. Sita pentru zahărul praf poate fi folosită pentru a acoperi cu zahăr nu doar produsele de patiserie – poate crea o experiență sexuală „dulce” pentru ambii parteneri. În mâinile unui partener creator paisele obișnuite folosite pentru a bea suc pot sluji pentru aplicarea unor tratamente ispititoare. Suflarea delicată a aerului spre diferite părți ale trupului iubitului tău îi poate provoca senzații minunate.

Uită-te în frigider/congelator. Vezi acele cuburi de gheață? Găsește modalități creative de a le face să se topească. Și aceea bucată de glazură... Hmm. Ce-ai putea face cu ea? O, uite – cremă de ciocolată și, scumpe, poate chiar puțină frișcă.

De ce n-ai folosit această încăpere până acum?

Lumina

Ei bine, imaginează-ți următoarea scenă. În cameră este întuneric beznă. Amândoi sunteți sub pătură, goi pușcă, cu excepția verighetelor. Dintr-odată, partenerul tău scoate un creion optic și începe să-ți exploreze corpul. Întunericul face ca trupul tău să pară aproape nou, iar lumina scoate la iveală zone

plăcute pe care el sau ea nu le-a apreciat niciodată înainte – cel puțin nu în felul acesta!

Jocuri speciale

Femeilor, dacă aveți o piesă de lenjerie intimă la care ați decis să renunțați, n-o aruncați la gunoi. În schimb, șocați-vă soțul stând în fața lui purtând doar acea lenjerie și spunându-i: „Dacă poți s-o dai jos de pe mine, sunt a ta.”

Rezistă-i puțin, dar nu prea mult. Ai putea chiar să balansezi niște foarfece în fața lui.

Știi, poate ți se pare stupid faptul că soțului tău i-ar plăcea să taie lenjerie de pe tine, dar marea majoritate dintre ei vor considera acest gest unul excitant.

Aveți încredere în mine.

Oglindă, oglinjoară...

În Buffalo, New York, există un hotel luxos, care a învățat modul în care să păstreze romantismul viu în multe căsnicii. Una din camerele luxoase are un jacuzzi care este destul de mare pentru două persoane, dar nu faptul că este mare face ca acest jacuzzi să fie atât de special. Diferența o fac cele două oglinzi care se întind pe tot peretele, de ambele părți.

Doamnelor, soții voștri sunt stârniți de ceea ce văd. Nu mă refer la acele postere din interiorul revistelor. Eu cred că pornografia poate distruge o căsnicie. Nu trebuie să arăți ca Pamela Anderson ca să fii atractivă pentru soțul tău. El dorește să *te* vadă.

Iată trucul: faptul că te privește într-o oglindă îi va crea o senzație cu totul nouă. Uau, îi va plăcea!

Lasă-l să te dezbrace – în fața unei oglinzi. Dacă dorești ca lumina să fie slabă pentru a nu te simți prea jenată, așa să fie. Poți folosi, în schimb, lumina lumânărilor. Dar permite-i soțului tău să captivat de trupul tău. Nu vrei ca el să se uite la *Playboy* sau să meargă în cluburi de striptease – și, dacă este un soț iubitor, nici el nu va dori să facă aceasta – dar lasă-l să se uite la tine.

Dacă vrei cu adevărat să fii aventuroasă, lasă-l să facă dragoste cu tine în fața unei oglinzi. Lasă-l să-și delecteze ochii. Atunci când faci acest lucru tu îi crezi o dorință și mai mare pentru tine. Îi umpli inima și, ca urmare, se va simți neobișnuit de aproape de tine.

În cazul în care nu ai pe aproape o oglindă care să se poată muta, s-ar putea să fii nevoită să cauți o cameră de hotel pentru a găsi una care este practică. Una aflată în partea cealaltă a camerei este mult prea departe (e ca și cum te-ai uita prin capătul greșit al telescopului) și vei strica în întregime efectul. Dacă tu sau soțul tău trebuie să vă uitați cu coada ochiului pentru a vedea ce se petrece, nu v-ați atins scopul.

Gândiți-vă să puneți o cuvertură sau o pătură ușoară chiar lângă oglindă. Dacă puteți găsi un loc unde se află două oglinzi pe doi pereți diferiți, puteți crește efectul. Pentru unii oameni a privi ceea ce fac va fi un lucru neobișnuit de stimulant; e ceva pe care cred că ar trebui să-l încerce fiecare cuplu cel puțin o dată.

Delectare de după-amiază

Am citit Biblia de la un capăt la celălalt, dar n-am găsit nici măcar o dată că trebuie să aștepti până se face întuneric pentru a face dragoste. Atât de multe cupluri căsătorite – în special cele care au copii – cad în capcana de a aștepta până când toate treburile din casă sunt terminate pentru a se putea gândi măcar să facă dragoste. Copiii trebuie să fie în pat, covoarele trebuie să fie aspirate, vasele de la cină trebuie să fie spălate și puse la locul lor etc. Apoi, și doar apoi, este luat în considerare sexul. Din păcate, în acel moment, probabil că unul sau ambii parteneri dorm deja.

Există vreun cuplu care nu s-a confruntat cu această dilemă? Vă sculați dimineața gândindu-vă la sex și poate chiar vă lansați într-un preludiv ușor. Poate că sunteți grăbiți – trebuie să ajungeți la locul de muncă sau trebuie să pregătiți copiii la timp pentru a prinde autobuzul – așa că vă promiteți unul altuia că

mai târziu în acea seară pasiunea va zbura ca un avion de vânătoare. Toată dimineața vă gândiți amândoi la timpul pe care îl veți petrece împreună mai târziu; după-amiaza vă imaginați ce bine va fi totul. Pe la orele 6 seara vă simțiți agitați. Cina încă nu este servită, iar Melody a rămas în urmă cu tema de casă. În sfârșit, la 7:05, ați pus în fața familiei ceva ce seamănă a mâncare. Pe la ora 8:05 toată lumea a mâncat și vasele sunt pe jumătate spălate.

Între timp, Joshua și-a început baia în cadă, a mers în căutarea jucăriei preferate și a uitat că a dat drumul la apă până când sora lui mai mică a țipat că de sub ușa de la baie curge un râu. Melody, fiica mai mare, are nevoie de mai mult ajutor la tema de la matematică. Și amândoi sunteți frânți de oboseală.

Pe la orele 10:30, ultimul copil e în cele din urmă în pat, iar dintr-odată sexul pare mai mult o obligație decât o plăcere. Cum se poate ca ceva care părea atât de minunat cu doar zece ore în urmă să semene acum mai mult a datorie?

Nu lăsați ca sexul să ajungă ultimul pe o listă lungă de lucruri care trebuie făcute.

Din punct de vedere fiziologic, trupul unui bărbat este cel mai pregătit să se implice în sex ca primul lucru făcut dimineața. Majoritatea întâlnirilor de afaceri au loc în timpul orei de prânz. Și multe cupluri care își fac curte au descoperit că, atunci când își stabilesc o întâlnire la cină, cina este ultimul lucru la care se gândesc. Așadar, de ce doar cuplurile căsătorite par să amâne sexul până acesta ajunge ultimul lucru pe care îl fac într-o zi?

Știu, știu – sunteți prea ocupați. Vom discuta mai mult despre asta într-un alt capitol. Dacă aveți resursele necesare, angajați-vă o persoană care să stea cu copiii, rezervați o cameră la un hotel din apropiere și bucurați-vă de potențialul de a vă salva căsnicia pe care îl reprezintă sexul la hotel, chiar în mijlocul zilei. Veți avea un pat curat și nu va trebui să îl aranjați atunci când veți pleca. S-ar putea să nu fie ieftin, dar divorțul este chiar mai costisitor pe termen lung.

Caută să fii imprevizibil

Una dintre cele mai mari plângeri pe care le aud de la soții este că bărbații lor par să urmeze un tipar prestabilit: „Mă sărută de trei ori, petrece 90 de secunde sărutându-mi și mângâindu-mi sfârcul drept, 30 de secunde cel stâng, își pune mâna între picioarele mele timp de trei minute apoi mă pătrunde.”

Atât pentru bărbați, cât și pentru femei, unul din secretele împlinirii sexuale este să cauți să fii imprevizibil. O soție pe care am consiliat-o era foarte supusă, dar destul de lipsită de imaginație. Ea era întotdeauna disponibilă, dar soțul ei dorea ca ea să fie mai mult decât disponibilă – dorea ca ea să fie agresivă. Într-o seară, ea l-a surprins cu totul. El era peste ea, ocupat cu preludiul când, dintr-odată, ea a preluat controlul, l-a împins pe spate, a acționat de parcă era grăbită, de parcă nu mai putea aștepta să fie penetrată. Apoi s-a urcat pe el și a făcut-o cu entuziasm, de parcă *avea nevoie* de asta. În timp ce îmi descria ce s-a întâmplat, bărbatul respectiv mi-a părut unul dintre cei mai fericiți bărbați pe care i-am văzut vreodată.

E important să-ți faci partenera să se întrebe ce vei face în continuare. Desigur că nu poți face acest lucru în fiecare săptămână, sau poate nici chiar în fiecare lună – dar, din când în când, e vital să-ți surprinzi cu adevărat partenera. Las-o să se întrebe ce urmează să faci. Dacă ești unul dintre acei bărbați care întotdeauna încep „de sus”, ca apoi să treacă „mai jos”, fă-i o surpriză! Începe petrecându-ți cinci minute *mângâindu-i picioarele*, poate făcându-i un masaj cu o loțiune, poate chiar sărutându-le și apoi îndreptă-te în sus. Sau poate că e mai bine ca ea să stea culcată pe abdomen, iar tu să descoperi câteva lucruri pe care să i le faci pe spate.

Dacă ești o femeie care de obicei te îmbraci într-un stil conservator, de ce să nu-ți cumperi o rochie pe care n-ai purta-o *niciodată* în public – dar pe care s-o pui pentru a-ți întâmpina soțul atunci când vine acasă? Sau să te gândești să-l dezbraci în timp ce tu rămâi îmbrăcată!

Zgomot, zgomot, zgomot

Tăcerea nu înseamnă aur – cel puțin nu în dormitor. Soților,

atunci când murmurați sau vă exprimați verbal aprobarea, soția voastră se simte minunat. Toată lumea dorește să fie bun în pat, dar s-ar putea ca soția ta să nu știe cât de bine te face să te simți dacă tu nu îi comunică.

Soțiilor, vorbiți de două sau trei ori mai mult. Multe femei nu înțeleg că pot provoca orgasmul unui bărbat doar rostind cuvintele potrivite. Aduceți-vă aminte că entuziasmul sexual al soției este ceea ce îi excită cel mai mult pe bărbați. Cu cât sunteți mai gălăgioase, cu atât ne place mai mult. Folosiți cuvinte, gemete, șoapte, chiar mormăituri sau țipete. Soțului tău îi va face plăcere.

Desigur, cel mai intim zgomot este să-ți auzi propriul nume rostit în toiul pasiunii – poate că acesta este lucrul cel mai excitant din câte există. Rostește numele partenerului. În loc să-i spui: „Mă exciți”, spune: „Mă exciți, Robert. Nu-mi vine să cred cât de mult te doresc.” Sau bărbații ar putea spune: „O, Andreea, ești atât de frumoasă. Îmi place atât de mult să te ating.”

Dacă vi se pare greu să folosești un limbaj erotic, încearcă următorul lucru: data următoare când faceți dragoste legați-vă la ochi. Faptul că eliminați vizualul v-ar putea ajuta să accentuați cuvintele. Descrieți ceea ce faceți sau doriți să faceți – comunicați doar prin cuvinte, așa încât, în timp, „mângâierile verbale” să devină o parte firească a jocului dragostei.

Știi deja că unii dintre voi vă gândiți: *Dar, dr. Leman, copiii noștri dorm în camera alăturată!*

Faptul că nu trebuie să vă îngrijorați cu privire la zgomot este unul din deliciile sexului într-o cameră de hotel. Dar chiar atunci când sunteți acasă puteți crește calitățile izolării fonice a camerei pornind un ventilator zgomotos, aerul condiționat sau punând o muzică delicată. De asemenea, ați putea să vă izolați fonic dormitorul. Există opțiuni care nu sunt atât de scumpe cum ați putea crede și, dacă aceasta vă face să vă simțiți mai puțin inhibați în dormitor, va fi o investiție care-și merită banii.

Între timp, dacă șoptiți un lucru foarte erotic chiar la urechea soțului vostru, nu există nicio șansă ca odraslele voastre să-l audă – sau ca soțul vostru să-l uite vreodată!

Lasă-mă fără suflare

Doriți să-i oferiți partenerei voastre un tratament special? Data următoare când îi săruțați sânii, dați-vă în spate suficient ca să puteți sufla pe ei. Dacă sunteți aproape, respirația voastră se va simți fierbinte. Acum dați-vă înapoi câțiva centimetri și suflați ușor – asta va face ca suflul vostru să se simtă rece. Este o senzație minunată.

Femeilor, puteți face acest lucru cu penisul soțului în timp ce îi faceți sex oral. Dar, bărbaților, trebuie să fiți atenți – a sufla aer în vaginul soției în timpul sarcinii este periculos!

JOCURI SEXUALE

În această secțiune doresc să priviți la o latură mai amuzantă a sexului. Cu toate că eu cred că sexul este un act foarte important și spiritual, haideți s-o spunem – sexul poate însemna și mult amuzament! Iată câteva idei care să unească râsul cu sexul.

Concentrarea

Dacă sunteți dispuși să încercați o formă mai amuzantă de sex, încercați-o pe aceasta: un partener alege o provocare în timp ce amândoi sunteți în pat. Un exemplu ar putea fi: „Sunt convins că pot spune mai multe state ale căror nume încep cu M ca tine.”

La prima privire, acest joc pare simplu și plictisitor, dar am omis câteva detalii. În primul rând, niciunul dintre voi nu poartă niciun articol de îmbrăcăminte. În al doilea rând, partenerul care pune întrebarea este liber să facă *tot* ce vrea cu trupul celuilalt pentru a-i „distrage atenția”. Sunt permise atingerea cu limba, sărutul, suflarea aerului cald, sau alte distracții creative.

Fotbal de masă cu dezbrăcare

Probabil că unii băieți preadolescenți ar fi ofensați și jigniți dacă ar ști cât de mult s-au bucurat părinții lui de cadoul lui de Crăciun. Într-o seară, o soție a decis să-l provoace la un joc pe

soțul ei care se uita la televizor. El nu a fost deloc interesat până când ea a spus: „Dar dacă cel ce primește un gol trebuie să-și dea jos un articol de îmbrăcăminte la fiecare gol primit?”

Soțul ei a devenit interesat de joc în mai puțin de trei secunde. Soția a fost surprinsă – soțul ei o mai văzuse dezbrăcată de cine știe câte ori, dar încă i se părea excitant să o vadă cum își dă jos rând pe rând fiecare articol de îmbrăcăminte.

Poate că nu ai o masă de fotbal. Ce-ar fi să folosești un puzzle pentru copii, un joc simplu, sau demodatul pachet de cărți de joc (adică să joci poker pe dezbrăcate)? Nu-ți place ideea de a juca poker pe dezbrăcate? Ei bine, atunci ce-ar fi să joci Păcălici pe dezbrăcate?

Mâncare și sex

„Așadar”, îl întreb pe tânărul bărbat, bucurându-mă să-l văd agitat. „La ce restaurant îmi duci fiica?”

„La Joe’s Oyster Bar”, îmi răspunde el.

„E un restaurant în care se servesc fructe de mare, nu-i așa?” îl întreb eu. Dintr-odată, temperatura camerei crește cu zece grade. Restaurantul Joe este celebru – evident – pentru stridiile lui. Și stridiile sunt cunoscute ca afrodisiace – tocmai genul de cină care are rolul de a scădea inhibițiile naturale ale unei femei tinere.

„Da, așa e”, spune el în timp ce un râuleț de sudoare îi coboară de pe frunte pe nas.

„E destul de aglomerat acolo vineri seara, nu ți se pare?”

„Mi-am făcut rezervare, domnule.”

„Rezervare? Așadar, ai planificat asta dinainte, nu-i așa?”

„Cam așa. Credeam că fiica dumneavoastră...”

„Știi ceva, la Bob’s Burger Bar e mai ieftin. Fiicei mele îi place un sandviș bun.”

„D-da, domnule, m-am gândit și eu că poate ar trebui să avem o seară mai obișnuită. Voi anula rezervarea.”

„Ei bine, uite aici – tocmai am un telefon prin preajmă...”

Atât eu, cât și acest tânăr, știam despre ce vorbeam. Probabil că cineva a încercat să atribuie stridiilor, bomboanelor verzi

M&Ms, căpșunilor cu frișcă și așa mai departe puterile unui afrodisiac. Deși confirmările științifice ale acestei presupunerii lipsesc, sexul este în aceeași măsură o chestiune mentală, cât și fizică. Așadar, dacă tu crezi că o anumită hrană este sexy și că te excită, ea *devine* un afrodisiac pentru tine.

A uni mâncarea cu sexul este un mod popular de a te bucura de două distracții preferate. Așa cum au scris două femei coautoare ale unei cărți: „Mai multe femei ne-au spus că a împărți ciocolata cu partenerii lor este ceva deosebit de erotic: ciocolata în timpul unei băi fierbinți, ciocolată cu șampanie, ciocolată în pat. Dacă crezi că partenerul tău preferă această plăcere, păstrează la îndemână o cutie cu o ciocolată deosebită.”²³

Cu toate că e ceva neștiințific să numești ciocolata un afrodisiac, este adevărat că ciocolata crește nivelul de serotonină din creier, lucru care, cu toate că nu-ți crește în mod direct libidoul, are tendința de a genera sentimente de fericire și afecțiune.

Dacă dorești să testezi această afirmație, ai putea să faci o vizită la centrul Spa de la Hotelul Hershey din Hershey, Pennsylvania. De fapt, ei au o rețetă de îmbăiere în ciocolată pe care o oferă invitaților lor. Poți comanda o „baie cu cacao” direct de la Centrul Spa al Hotelului Hershey²⁴ sau își poți crea versiunea proprie adăugând trei linguri mari de pudră de cacao, o lingură de lapte praf, multă apă fierbinte, o baie de care să nu-ți pară rău să o murdărești puțin și două trupuri goale. Unora le place să adauge frișcă la „ciocolata lor caldă” – unde vreți să *aplicați* frișca depinde de preferințele voastre.

De asemenea, poți folosi hrana pentru a produce o anumită dispoziție prin a face o invitație. Nu există niciun bărbat pe această planetă care să nu știe la ce s-a gândit soția lui dacă el își deschide servieta și găsește o pungă de bomboane verzi M&Ms cu o notă care spune: „Mănâncă multe din astea și vino acasă imediat după ce termini lucrul.” Majoritatea femeilor vor

²³ Sanna și Miller, *How to Romance*, pag. 86.

²⁴ Spa la Hotelul Hershey, 1-717-520-5888 sau www.spaathotelhershey.com.

pricepe aluzia destul de repede dacă soții lor vor intra în dormitor cu câteva căpșuni cu frișcă.

Desigur, nu doar *ceea ce* mănânci îți poate crea o anumită dispoziție, ci și *modul în care* mănânci. Lumina slabă poate duce la o experiență minunată de seducere. În cazul în care copiii sunt plecați sau dacă măncați într-o cameră de hotel, redu intensitatea luminii și măncați dezbrăcați! O soție i-a oferit un tratament deosebit soțului ei sunând-l pe mobil chiar în momentul în care știa că el se află în perioada cea mai neplăcută a navetei.

„Scumpule, am niște vești proaste”, a spus ea.

„Ce anume?”

„Am avut o zi ocupată, așa că nu avem nicio farfurie curată în casă. Aceasta ne oferă două posibilități.”

„Care sunt ele?”

„Ei bine, am putea să mâncăm în oraș; sau ai putea să te grăbești acasă și să-mi folosești abdomenul gol pe rol de farfurie.”

Dați-mi voie să vă spun că acel tip a ajuns acasă într-un timp record!

Fie că sunteți îmbrăcați, fie că nu, a vă hrăni unul pe altul este o experiență foarte senzuală, de parcă amândoi ați mânca dintr-o singură farfurie. Este ceva foarte intim în a împărți aceeași farfurie. Trebuie să stați foarte aproape și procesul de a duce mâncarea în gura partenerului este un act intim intens, care poate declanșa tot felul de pasiuni delicioase și chiar animalice.

Un tip cu care am lucrat mi-a vorbit despre perioada în care își ducea soția la un restaurant din San Francisco, care căuta să-și satisfacă clienții doritori de a avea parte de cine tihnite. Nu era nicio grabă, mesele erau izolate, iar atmosfera era mai mult decât romantică. Îmi amintesc că îmi povestea cum își hrănea soția ducându-i hrana foarte delicat la gură, când ea l-a șocat, spunându-i: „Data viitoare să-ți bagi degetul în gura mea.”

„Și?” am întrebat eu.

„Kevin, n-ai idee cât de excitant a fost.”

Este ceva senzual în a mânca.

ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Cu toate că eu sunt un mare fan al diversității, e cu siguranță adevărat că unele cupluri pot duce lucrurile prea departe. Biblia este uimitor de tolerantă în ceea ce permite și chiar încurajează un cuplu căsătorit să facă în pat – dar tehnologia modernă ne-a oferit unele opțiuni față de care multe cupluri sunt pe bună dreptate precaute. Iată câteva dintre cele mai frecvente întrebări ridicate în această privință.

Ce părere aveți despre folosirea „jucăriilor sexuale”, inclusiv a vibratoarelor?

Nu este niciun text în Biblie care să interzică folosirea unor astfel de obiecte de către un cuplu, cu condiția ca nimic să nu fie degradant sau nedorit de unul dintre parteneri. Ca o modalitate de a crea varietate în căsnicie, folosirea ocazională a jucărilor poate fi o idee bună. Totuși, în general, majoritatea femeilor vor considera că orgasmele provocate de acestea sunt mai puțin împlinitoare din punct de vedere emoțional decât cele care rezultă din contactul celor două corpuri. Vorbind din perspectiva unui psiholog, cred că astfel de ajutoare sunt amuzante din când în când, dar nu reprezintă genul de lucruri care zidesc o intimitate trainică.

Ce părere aveți despre sexul anal?

Sunt surprins de frecvența cu care se ridică această întrebare. Nu știu de unde le-a venit bărbaților această idee, dar, din ce în ce mai mult, chiar în rândul cuplurilor creștine, ea a devenit o problemă, în general soțul dorind și cerându-l, iar soția manifestând o împotrivire puternică.

Cred că parte a fascinației constă în faptul că unor bărbați sexul anal li se pare „indecent” și ei cred că aceasta le-ar putea condimenta căsnicia. Totuși, Dumnezeu a conceput vaginul pentru a primi penisul; vaginul a fost proiectat pentru a se implica în relația sexuală. Anusul, ca s-o spunem foarte direct, nu a fost proiectat în acest sens. Sexul anal este dureros. Da, este adevărat că unele femei își lărgesc gradat această zonă pentru a

se adapta la penis, dar există alte aspecte, de natură igienică și de altă natură, care pun sub semnul întrebării această practică. Zona rectală a unei femei se poate rupe ușor, ducând la boli dureroase și stânjenitoare – cum va explica această situație doctorului? Iar când adăugăm și problema hemoroizilor (cu care 70 de procente dintre oameni vor avea de-a face la un anumit moment în viață) și alte probleme similare, ajungi la concluzia este mai bine să renunți la această practică. Am spus toate acestea prea frumos? Dacă da, îmi cer iertare. Sexul anal este pervers și cred că este greșit!

Acesta este un domeniu în care le spun bărbaților că trebuie să renunțe la această așteptare sau fantezie. E rezonabil și de înțeles ca o soție să spună: „Doresc să experimentez lucruri noi și să păstrăm diversitatea în modul în care facem dragoste, dar acesta este un lucru pe care pur și simplu nu doresc să-l fac.”

Ce părere aveți despre obiceiul unor cupluri de a se uita împreună la filme erotice?

Unul din lucrurile pe care le știm în prezent despre dependențe – și am învățat o mulțime de lucruri despre ele – este că una dintre cele mai puternice dependențe cunoscute este dependența de pornografie. Marea majoritate a persoanelor care închiriază materiale pornografice sunt bărbați, dar, în cele din urmă, multe cupluri decid să închirieze materiale video picante doar pentru a-și „condimenta viața sexuală.”

Eu cred că este o acțiune foarte periculoasă. În primul rând, de ce un soț nu poate fi mulțumit cu tine? De ce ar dori un soț să se uite la o altă femeie dezbrăcată? Eu sunt un bărbat cu un libido ridicat, dar nu am nevoie de nimic altceva în afară de Sande pentru a mă excita. De fapt, mă pot excita sexual privindu-mi soția de peste 55 de ani cum umple spălătorul de vase!

În al doilea rând, vorbind ca psiholog, faptul că vă uitați împreună la pornografie poate fi o pantă înșelătoare. Dacă ești căsătorită cu un bărbat care are mentalitatea „orice este acceptabil, inclusiv toate gunoaiile, dacă ne stârnesc”, în cele

din urmă vă veți implica în practici foarte discutabile. De ce? Pentru că pornografia creează de obicei dependență bărbaților. Poate că vouă, femeilor, nu vă va crea dependență, dar eu nu mă îngrijorez în primul rând de voi. Mai multe soții mi-au mărturisit că vizionarea de materiale pornografice le creează dispoziția pentru sex, dar, le întreb eu, în general și pe *termen lung*, vă face bine căsniciei voastre sau vă face rău? Iată un indiciu: vizionarea de pornografie nu-ți va face soțul să se comporte mai bine cu tine, nici nu-l va încuraja să petreacă mai mult timp împreună cu copiii sau să fie mai util pe lângă casă... adică exact lucrurile care le determină pe majoritatea soțiilor să-și dorească mai mult soții.

Una din micile mele teorii cu privire la creșterea copiilor este că nu ar trebui să-ți dezvolți obiceiuri pe care nu dorești să le continui în toată perioada în care copilul tău este la facultate. Acesta este un obicei care va deveni tot mai solicitant și probabil tot mai nebunesc.

Mai adaugă la aceasta experiența firească în care soția va începe să se compare cu femeile din filme sau cu cele de pe paginile revistelor. Este firesc să faci așa. În această situație, cât de iubită și de prețuită se va simți o femeie? Se va simți adorată, sau se va întreba în secret: *Când și-a închis ochii oare nu cumva a avut fantezii cu una din aceste femei?*

Un alt lucru care mă îngrijorează legat de pornografie este industria pe care o susții cumpărând astfel de materiale. Gândește-te la aceasta: Focus on the Family nu distribuie astfel de materiale! Tu de fapt susții oameni care, în general, sunt ostili religiei, credinței și familiei. Ei fac bani din exploatarea tinerelor femei și momesc mulți bărbați în dependențe pe toată viața. Realitatea este că acești actori comit adulter! În opinia mea, nu sunt genul de oameni cărora să le dau banii mei.

Majoritatea cuplurilor care cad în această cursă simt în cele din urmă ceea ce eu numesc fenomenul „Ah!” – acea agitație interioară că ceva nu este bine. E recomandat să acorzi o mare atenție acestei neliniști, deoarece, de obicei, e conștiința noastră care încearcă să ne protejeze.

PREA MULT E PREA MULT

Sexualitatea în cadrul cuplului căsătorit asigură o temelie puternică pentru o intimitate sexuală maximă. Deoarece amândoi sunteți dedicați unul altuia până la moarte, nu sunteți niciodată supuși la test. Nu trebuie să vă fie teamă dacă o „idee grozavă” pentru amuzament sexual se transformă într-un eșec evident. Nu trebuie să vă îngrijorați de faptul că unul sau celălalt vă va părăsi dacă, în timpul unui anumite perioade, intensitatea sexuală va scădea puțin.

De asemenea, nu trebuie să vă cereți iertare dacă pur și simplu doriți mai des vechea poziție bărbatul deasupra. E irealist să te aștepti ca fiecare experiență sexuală să ducă la orgasme șocante care să vă trimită pe lună. Intimitatea sexuală se dezvoltă în timpul perioadelor jucăușe de dragoste, a perioadelor de dragoste lungi, lente și senzuale, prin dragoste entuziasmată și aventuroasă, și prin dragoste rapidă și plină de pasiune.

Vă rog să nu considerați că trebuie să aveți parte de diversitate *de fiecare dată* când săriți în pat. Există un motiv pentru care aveți poziții preferate – faptul că vă plac! Bucurați-vă de sexul de rutină, de sexul fascinant, de sexul rapid, de sexul lent și de sexul neașteptat. Acceptați și apreciați toate aceste forme de sex și permiteți-le să producă între tine și partenerul tău intimitatea pe care Dumnezeu a plănuț s-o producă.

Cum să renunți la inhibiții

Prima mea țigară a fost o Viceroy, fumată pe ghidonul bicicletei lui Eddie Schutts, atunci când eram de doar șapte ani. La acea vreme aveam doar 1,22 m înălțime, dar mă simțeam mai înalt ca Wilt Chamberlain [jucător de baschet înalt de 2,16 m – nota trad.] cu acea țigaretă albă care îmi atârna de buze.

Acel eveniment unic a reprezentat începutul unui obicei care a ținut 14 ani și care a luat avânt pe când aveam 12 ani. În timpul verilor, șoferii aruncau chiștoace de țigări pe geamurile mașinilor, crezând că au extras toată viața din ele. Cât de mult se înșelau. Eu și prietenii mei alergam și le ridicam de jos, furând câteva pufăituri rapide până când nu mai rămânea nicio fărâmbă de tutun.

De asemenea, „reciclăm” țigările Lucky Strikes ale tatălui meu. Sarcina mea acasă era să curăț scrumiera, lucru pe care îl făceam cu bucurie, vârandu-mi în buzunar resturile cele mai mari pentru folosirea lor ulterioară. Acele țigări Lucky Strikes

îmi asigurau cele mai puternice inhalări – îmi mergeau direct la plămâni.

Cineva m-a întrebat recent când am renunțat la fumat și de ce. Oare pentru că am citit raportul și avertizarea procurorului general?

Nu! Sunt atât de bătrân încât pe atunci nu făceau avertizări.

Am fost preocupat de distrugerea plămânilor?

Da de unde.

Era costisitor?

Glumiți? În zilele mele un pachet de țigări costa doar 20 de cenți. Asta era înainte ca guvernul să descopere că taxele pe țigări pot deveni o adevărată mașină de bani.

Pentru că le detestam gustul?

Din contră! Chiar și azi, la trei decenii după ce am renunțat la fumat, încă îmi pot aminti gustul unei țigări bune după o masă.

Așadar, ce m-a făcut să renunț?

M-am îndrăgostit de o femeie frumoasă pe nume Sande. Din primele noastre discuții am aflat că Sande mergea la biserică.

O, m-am gândit eu, *fumatul ar putea fi o problemă.*

Posibilitatea s-a transformat în certitudine atunci când Sande m-a „mirosit” la începutul unei întâlniri. „Hei”, a spus ea. „Ai fumat.”

A fost o provocare glumeață, dar eram înnebunit de această fată și nu doream să-mi scad șansele. Așa că, prieteni, aceea a fost ultima țigară pe care am fumat-o vreodată. Nu mă înțelegeți greșit: îmi iubeam țigările, dar o iubeam chiar mai mult pe Sande.

Dependența de nicotină a fost reală – din punct de vedere fiziologic și psihologic. Dar de dragul relației mele cu Sande am fost dispus să renunț la micii mei prieteni albi. Nu aveam de gând să permit trecutului sau unui obicei să-mi fure viitorul.

Acesta este secretul aici: ești gata să permiți trecutului sau unui obicei să-ți fure viitorul?

Am discutat deja despre trecutul tău sexual, dar în acest capitol ne vom uita la modul în care poți elimina acele lucruri care te opresc să te bucuri de sex. Dacă sexul este atât de

important pentru căsnicie cum cred eu că este, e vital să înveți cum să fii mai puțin stânjenit în pat. Nu ești sclavul tiparelor de gândire care fură libertatea sexuală; te poți elibera.

Iată cum.

INHIBIȚIILE PRELUATE DE LA PĂRINȚI

Una din sarcinile mele principale atunci când consilies cuplurile proaspăt căsătorite este să-i fac să pună capăt dominației din partea mamei sau a tatălui. Înainte de a te alipi trebuie să părăsești și femeilor în special le este greu să facă acest lucru. Uneori cuplul va aduce vorba de o inhibiție sexuală a soției și, atunci când explorăm de ce constituie aceasta o problemă, ea spune: „Dar ce-ar fi dacă mama sau tata ar ști că eu fac asta? Ar fi dezgustați!”

De unde știi? Atunci când Sande l-a născut pe cel mai mic copil al nostru, pe când ea avea 47 de ani, iar eu 49, primul gând al copiilor noștri mai mari a fost: *Uau. Asta înseamnă că voi încă o mai faceți?* Ei știau că noi am făcut cu siguranță sex de cel puțin cinci ori (deoarece avem cinci copii) și apoi și-au imaginat că poate au mai fost vreo cinci ocazii când am hotărât să ne celebrăm vreo aniversare, cu un total de zece. Dacă ar fi știut că această cifră este pe aproape de recordul nostru săptămânal!

Cu toate că nu este potrivit pentru voi să discutați activitățile sexuale specifice cu părinții voștri, nu puteți ști cu adevărat dacă ei ar fi ofensați. Luați-o de la om cu experiență: s-ar putea ca părinții tăi să se fi *perfecționat* în acea practică despre care tu crezi că i-ar ofensa doar dacă ar fi menționată.

În al doilea rând, chiar dacă știi că i-ar deranja, *ce contează?! E timpul să pui capăt dominației lor. Doar pentru că părinții tău s-au mulțumit cu mai puțin, de ce ar trebui s-o faci și tu? E timpul să renunți la inhibiții!*

Poate că unii cititori au crescut în medii care erau hiper-victoriene. Ei au receptat devreme în viață mesajul că sexul este rău, murdar, îngrozitor și dezgustător. Și știți ceva? Sexul *poate* fi exact așa, în special în afara căsniciei. Dar el nu a fost conceput

să fie așa. În cadrul legăturilor protectoare ale căsniciei, sexul este un dar minunat și extraordinar. Din nefericire, această informație n-o ajută întotdeauna pe o femeie care a fost învățată din copilărie că sexul este ceva ce trebuie evitat.

Notă pentru fiecare părinte: ce comunicați fiilor și fiicelor voastre despre sex? Sper că nu le comunicați faptul că sexul este rău, deoarece, foarte sincer, va veni ziua când copiii voștri vor descoperi altceva. Vă veți pune într-o situație foarte neplăcută, deoarece, din acea zi, copiii voștri vor crede: *Mama și tata habar n-au!*

Când discut cu un cuplu în care femeia provine dintr-un context hiper-victorian, încep să mă adresez soțului. El trebuie să vadă lucrurile prin ochii soției și să înțeleagă cât de înfricoșată este ea de sex. Această parte nu e opțională: el *trebuie* să devină un iubit extrem de tandru și răbdător. El trebuie să învețe să accepte micile ofrande pe care soția lui e în stare să i le ofere și să se concentreze cu recunoștință mai degrabă pe ceea ce face ea decât să fie obsedat de ceea ce *nu face*.

Apoi mă adresez soției. În cazul în care consider că poate face față, voi spune ceva șocant și direct, de care să-și poată aminti: „Maryanne, după cum văd eu lucrurile, ai două opțiuni: fie vei avea *tu* o relație de dragoste cu soțul tău, fie o altă persoană va avea o astfel de relație cu el.”

Uneori o astfel de afirmație o va supăra pe tână femeie. „Cum puteți spune asta? Dacă așa stau lucrurile, nici nu doresc să mai fiu căsătorită cu el!”

Vedeți modul îngust în care își înțelege căsnicia? Desigur că eu aș stărui pe lângă soțul ei să nu aibă o aventură extraconjugală, dar ea îi refuză continuu intimitatea sexuală și apoi se așteaptă ca el să-i fie credincios. Majoritatea bărbaților dedicați credinței și integrității vor face față provocării – dar mulți dintre ei, din păcate, nu-i vor face față. De ce să riști?

Apoi discutăm împreună despre o serie de pași mărunți pe care trebuie să-i facă o femeie pentru a începe să renunțe la inhibiții. De obicei le dau ca temă să citească Cântarea Cântărilor. Dumnezeu este pro-sex, iar Biblia este o carte foarte descriptivă.

Apoi îi cer ei ca, în mod conștient și cu îndrăzneală, să facă anumite lucruri care ar putea s-o facă să fie stânjenită. Cumpără-ți o lenjerie sexy – și poart-o! Fă dragoste în timp ce lumina îți scoate în evidență trupul. Alege poziția femeia deasupra. Inițiază sexul.

Printr-o serie de alegeri mărunte, în mod treptat o femeie poate renunța la ideile care i-au fost imprimate. Atunci când vede modul în care reacționează soțul ei, ea învață că acceptarea sexualității este mult mai împlinitoare decât refuzul ei – dar gândirea ei nu se va schimba până când ea nu va începe să facă lucrurile în mod diferit.

Din fericire, am văzut zeci de femei care au realizat progrese mari. Niciodată nu se întâmplă peste noapte, dar, dacă o femeie este consecventă în a face astfel de alegeri mărunte, în cele din urmă va învăța că o viață sexuală bună este importantă pentru soțul ei și foarte amuzantă pentru amândoi!

După cum mi-a spus o soție cu un zâmbet șmecher: „Cine ar fi bănuț?” Ei nu-i venea să creadă progresul pe care ea și soțul ei îl realizau acum, după zece ani de căsnicie – dar acum se bucura de fiecare minut de căsnicie.

INHIBIȚIILE RELIGIOASE

Dacă ați putea ști voi, tinerilor, cât de departe a ajuns societatea noastră! Când eu eram copil, nicio femeie decentă, temătoare de Dumnezeu, n-ar fi rostit cuvântul *gravidă* în public. Dacă erai profesoară, erai concediată de îndată ce ți se vedea sarcina – chiar dacă erai căsătorită! Te-ai uitat vreodată la noua ecranizare a filmului *I Love Lucy*? Ai observat paturile de o singură persoană?

Aceasta este societatea noastră și acestea sunt rădăcinile noastre; așa au stat lucrurile atunci. Comitetele religioase au încercat să cenzureze filmele de la Hollywood. Chiar dacă n-ai crescut într-o astfel de societate, *mama ta și tatăl tău au crescut*, și ei au contribuit la transmiterea acestor inhibiții.

Loretta Lynn, bine-cunoscuta cântăreață de muzică country, care acum are peste 60 de ani, mărturisește că: „Atunci când

m-am căsătorit, nici nu știam ce înseamnă cuvântul *gravidă*. Eram gravidă de cinci luni când am mers la doctor și el mi-a spus: «Vei avea un copil.» Eu i-am răspuns: «Nu se poate.» El m-a întrebat: «Nu ești căsătorită?» Ba da. M-a întrebat: «Nu ai relații sexuale cu soțul tău?» Ba da. «Vei avea un copilăș, Loretta. Crede-mă.» Și am avut.²⁵

Cultura noastră a făcut un drum lung, lung, în ultimele două generații în ce privește deschiderea față de sex – mai mult decât ar fi visat bunicii noștri. Acest lucru are unele efecte pozitive, cât și unele negative.

În timp ce unele biserici și sinagogi au depus mari eforturi pentru a face față acestor noi deschideri sexuale, multe dintre ele au rămas în anii '50. Pune-ți numai întrebarea: îți amintești ultima dată când pastorul sau rabinul a anunțat o serie de mesaje de opt săptămâni din cartea Cântarea Cântărilor, sau măcar *o singură predică* despre sex? Eu vorbesc regulat în unele dintre cele mai mari biserici din țară și aproape niciodată nu am auzit despre o discuție deschisă despre sex care să aibă loc pe proprietatea bisericii. Pur și simplu așa ceva nu are loc. Chiar în primele zile ale secolului XXI, biserica și sexul nu sunt văzute ca două lucruri compatibile.

Ce e amuzant este că, atunci când aduc subiectul în discuție în biserică, dând astfel voie oamenilor să discute despre sex și să pună întrebări în legătură cu el, nu-i mai poți opri. Nu mai vor să meargă acasă. Sunt aceeași oameni care își muștră aspru pastorul pentru că a depășit cu trei minute ora amiezii!

Am avut mai multe cazuri de femei care încercau să folosească religia ca scuză pentru a evita să se facă disponibile sexual soților lor. „Nu voi accepta nimic ciudat”, mi-a spus o femeie.

„Cum ar fi?” am întrebat-o.

„Cum ar fi ca eu să fiu deasupra. Pur și simplu nu e firesc.”

Da, unii oameni au o concepție îngustă despre sex. Ei cred că sexul este *doar* pentru procreare. Majoritatea oamenilor care citesc această carte probabil că nu au adoptat acest punct de

²⁵ Loretta Lynn, intervievată de Andy Ward, "What I've Learned," *Esquire*, ianuarie 2002, pag. 62.

vedere – dacă ai fi făcut-o, te-ai fi oprit de mult să o mai citești! Dar s-ar putea să te situezi aproape de aceste poziții religioase.

Pastorul Stephen Schwambach oferă un sfat pastoral minunat aceloră dintre voi care vă îngrijorați că exprimarea voastră sexuală în cadrul căsniciei v-ar putea ofensa pastorul. El sugerează că „probabil nu aveți nicio informație reală cu privire la lucrurile cu care e de acord sau nu pastorul vostru. S-ar putea să fiți uimiți să aflați măsura largă de libertate sexuală pe care crede el că o permite de fapt Biblia soțului și soției.”²⁶

Ce vă așteptați să facă pastorul vostru? Să vină în fața bisericii și să citească o listă de practici acceptabile? „Sărutul franțuzesc profund? O idee minunată. Sexul oral – și el este în regulă. A face sex cu luminile aprinse? Absolut, da. În cele din urmă, Dumnezeu a creat lumina și a creat și sexul – de ce să nu unești acestea două? Frișcă și căpșuni? Ei bine, atâta vreme cât nu vă aflați pe terenul de tenis de la Wimbledon, desigur, de ce nu?”

V-ați făcut o idee. Aceasta nu se va întâmpla niciodată.

În creștinism, experiența sexuală dintre un soț și o soție este practic nelimitată în ce privește creativitatea și plăcerea. În iudaism, fiecare soție căsătorită avea trei drepturi fundamentale: hrană, îmbrăcăminte și exprimare sexuală (numită *onah*). Dumnezeu ne spune în multe locuri să nu implicăm o a treia persoană – dar două persoane căsătorite, adulte, au practic opțiuni nelimitate, cu condiția ca niciunul dintre ei să nu fie rănit sau înjosit și amândoi să acționeze cu sensibilitate și dragoste.

Desigur, s-ar putea să auzi păreri diferite. Un număr de așa-numiți lideri creștini s-au desemnat ca polițiști ai moralității sexuale pentru biserica creștină. Sunt de acord cu ei dacă rămân lângă Scriptură, care interzice categoric prostituția, orice formă de sex în afara căsniciei, homosexualitatea și alte practici asemănătoare. Dar, în cadrul căsniciei, atâta vreme cât nu se face niciun rău vreunui partener, nu prea există interdicții biblice.

²⁶Schwambach, *For Lovers Only*, pag. 176.

INHIBIȚII GENERATE DE PRIETENE

Unele femei sunt inhibate de gândul ce vor spune prietenele lor. „Ideile grupului” pot avea o importanță destul de mare în rândul genului feminin. „O, Amy, nu-mi vine *să cred* că Bob a îndrăznit măcar să-ți *ceară* să faci așa ceva! George al meu n-ar fi niciodată atât de pervers! Biata de tine, lasă-mă să-ți comand o cafea cu lapte.”

Înainte de toate, categoric n-ai voie să discuți despre activitatea ta sexuală cu nimeni altcineva decât cu un consilier profesionist. Vrei să-ți faci rău relației? Acest gest ar putea fi cel mai mare inhibitor pentru un bărbat. Bărbații consideră un act de infidelitate dacă discuți despre chestiuni sexuale cu alții – în special cu vreo rudenie de-a lui.

În al doilea rând, femeilor care par speriate de aprobarea sau dezaprobarea prietenelor lor, iată sfaturile lui Schwambach:

Să presupunem că prietenele tale au compus o listă lungă de favoruri sexuale pe care n-ar fi niciodată dispuse să le ofere soților lor. Este ceva de care să fie mândre sau este o rușine revoltătoare, egoistă și mioapă?

Ca urmare a simțului lor denaturat al „demnității” feminine, probabil că ele sunt căsătorite cu bărbați mânioși, neîmpliniți. Dar dragostea ta profundă pentru soțul tău nu ți-ar permite să-l lași să sufere așa cum o fac soții lor.

Dacă e nevoie să ai astfel de gânduri, mergi mai departe și trage concluzia potrivită: „Da, prietenele mele m-ar judeca aspru dacă ar ști ce sunt dispusă să fac pentru soțul meu. Dar probabil că soții lor ar da orice ca soțiile lor să fie dispuse să-i trateze la fel de bine cum îmi tratez eu soțul.”²⁷

Dacă ești cu adevărat neliniștită de reacția pe care ar avea-o oamenii la aflarea a ceea ce faceți voi în dormitor, *nu spune nimănui!* Nu trebuie să știe nimeni! Nu permite altora din afara dormitorului tău să fure sau să scadă plăcerea și intimitatea care se construiește în dormitor. Scoate-i afară din patul tău, iar

²⁷ Schwambach, *For Lovers Only*, pag. 177.

atunci când îți iubești cu entuziasm partenerul, alungă-i din mintea ta. Concentrează-te doar pe a-i oferi partenerului tău cea mai mare plăcere posibilă.

INHIBIȚII PERSONALE

Un alt inhibitor uriaș al plăcerii sexuale este jena.

Poate că soțul tău dorește ca tu să te dezbraci provocator în fața lui sau poate că soția ta dorește ca tu să-i citești poezie sau să-i cânti. O parte din tine dorește să-i ofere această tratație – dar ești îngrozit la gândul acesta și pur și simplu nu reușești să-l faci.

Sau, cel puțin, *crezi* că nu poți să-l faci. Adevărul este că, atunci când te înfrânezi de la un lucru împotriva căruia nu există un argument moral sau care nu este ofensator sau înjositor, tu-l furi pe partenerul tău. Atunci când partenerul tău s-a căsătorit cu tine, el (sau ea) a avut așteptarea legitimă ca voi doi să vă bucurați pe deplin de intimitate și plăcere sexuală. Una e să se simți jenat, dar e ceva cu totul diferit să permiți ca jena ta să continue să-ți priveze partenerul de amuzamentul, spontaneitatea și plăcerea sexuală.

Schwambach continuă: „Când te gândești la asta – gândește-te foarte bine... s-ar putea să decizi că există ceva mult mai jenant decât acțiunile pe care le-ai refuzat până acum. Mai exact, va trebui să explici de ce ai ales să-ți privezi iubitul de plăcerile intime la care avea tot dreptul să se aștepte atunci când a renunțat la toți ceilalți și te-a ales ca partener pe viață.”²⁸

Uneori trebuie să ne străduim să creștem, și acest timp s-ar putea să fie una din acele perioade pentru tine. Cel mai bun mod de a face acest lucru este să reconsideri cererea pe care ți-a făcut-o înainte partenerul tău, cea despre care poate ai crezut că părea amuzantă – a face dragoste cu luminile aprinse, a lua masa dezbrăcați, orice ar fi fost – dar pe care ai refuzat-o din cauză că îți era jenă. Acum este rândul tău să i-o propui. Nu-ți va veni să crezi zâmbetul de pe fața partenerului tău

²⁸ Schwambach, *For Lovers Only*, pag. 181.

atunci când vei iniția chiar actul pe care odată i l-ai refuzat cu dispreț. Inima partenerului tău (și nu doar ea!) va bate cu putere și el se va simți foarte îndrăgostit de tine pentru că ai făcut acest pas al curajului, al intimității și al dragostei.

O altă inhibiție personală este un sentiment fals al decenței. Parte din aceasta provine din recunoașterea faptului că aceeași activitate este potrivită și nepotrivită în două locuri diferite. Unii oameni pur și simplu nu fac niciodată diferența – ei nu-și dau seama că ceea ce cred că nu este potrivit în public poate fi mai mult ca potrivit într-un cadru privat.

Eu țin o mulțime de seminarii și vorbesc mult în public. Cei din conducerea celor mai multe biserici au pretenția ca, atunci când apar duminică dimineța la amvon, să port un costum, sau cel puțin un sacou și o cravată. Sâmbăta după-amiaza, atunci când merg să văd un meci de fotbal al echipei mele favorite, Arizona Wildcats, costumul e ultimul lucru pe care m-aș gândi să-l port. E mult mai probabil să port o bluză de trening cu inscripția Arizona.

De asemenea, la evenimente diferite, mă comport diferit. Atunci când echipa favorită marchează, sar de pe locul meu, fluier sau țip și îmi flutur mâinile. În biserică nu îmi flutur mâinile după o colectă generoasă, deoarece nu se face așa ceva. Mai mult, îți poți imagina cum ar leșina draga de Mildred dacă grupul de tineri ar începe să-și fluture mâinile după o dare de seamă privind colecta sau un anunț legat de programul bisericii?

Este bine sau rău să porți un costum? Depinde de locul unde mergi. Este potrivit sau nepotrivit să îmi flutur mâinile? Depinde de locul în care mă aflu.

Același lucru este valabil pentru tine în pat. Nu, nu este potrivit să-ți expui sânii – sau decolteul, de exemplu – în fața străinilor. Dar cât de minunat este să-ți momești soțul în felul acesta când sunteți singuri: „Îi vrei, scumpule? Sunt doar ai tăi!”

Problema apare atunci când un partener devine obsedat de „buna cuviință” într-un cadru greșit. Modestia nu este doar o idee bună – este poruncită de Biblie. Apostolul Pavel este foarte clar în această privință: „Vreau ca femeile să fie decente în

înfățișarea lor. Ele ar trebui să foarte haine decente și potrivite și să nu atragă atenția asupra lor” (1 Tim. 2:9, NLT). Cu alte cuvinte, nu veni la Biserică într-o cămașă de noapte subțire sau într-o rochie decoltată.

Dar, în dormitor, decența înseamnă cu totul altceva. Acei sâni despre care Pavel îți spune să-i acoperi în public trebuie să aibă rolul de a-ți stârni soțul. „Cerboaică iubită, căprioară plăcută. Lasă ca sânii ei să te satisfacă întotdeauna. Fii întotdeauna fascinat de dragostea ei!” (Prov. 5:19, NLT). După Keil și Delitzsch, doi comentatori ai Vechiului Testament, termenii în ebraică folosiți aici se referă în mod clar la „dragostea senzuală”. Se referă la ceva foarte fierbinte! Acești comentatori insistă că Solomon „vorbește aici de un extaz al dragostei care este permis din punct de vedere moral..., o intensitate a dragostei legată de sentimente abundente de fericire.”²⁹

Unele femei și unii bărbați, în special cei care au crescut în familii foarte religioase, au uneori dificultăți în a face trecerea de la buna cuviință în public la buna cuviință privată. Buna cuviință în public este esențială, dar o „decență” nepotrivită în cadrul privat îi poate fi fatală vieții tale sexuale. Învăță să renunți la unele limite, chiar să forțezi unele limite.

Învățătura Scripturii este aceasta: nu permite nimănui, în afară de partenerul tău, să se bucure în vreun mod de farmecul tău sexual, dar apoi folosește din plin acest farmec asupra soțului sau soției tale. Canalizează-ți toată atracția sexuală într-o singură direcție. Ține stăvilarele ridicate atunci când sunt alții în jur; nu lăsa ca niciun picur să scape prin zid. Dar, atunci când ești în spatele ușilor închise, singur cu partenerul tău, deschide porțile și lasă ca apa să curgă cu toată forța.

ALEGE MATURITATEA

Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat despre comportamentul uman este că viața este o serie de decizii. Unii teoreticieni

²⁹ C. F. Keil și F. Delitzsch, *Commentary on the Old Testament in Ten Volumes, Vol. VI: Proverbs, Ecclesiastes, Song of Solomon*, trad. M. G. Easton, Grand Rapids, Mich., William B. Eerdmans Publishing Co., retip. 1973, pag. 130-131.

sugerează chiar că boala mentală este o alegere – tu alegi să fii deprimat sau să nu fii deprimat. Nu voi discuta aici aceste teorii, dar trebuie spus ceva despre conceptul că dragostea este în primul rând o *decizie*. Sentimentele vin și pleacă, dar singura modalitate ca ele să rămână este să fie udate și cultivate cu gânduri. Ai posibilitatea de a te oferi pe deplin acestei persoane sau, din indiferent ce motiv, să nu o faci. Dacă nu o faci, amândoi veți pierde. Căsnicia este o supunere reciprocă, de bună voie, a unuia față de celălalt. Aceasta este o realitate plină de bucurie atunci când este trăită cu altruism. Este una nefericită atunci când unul sau ambii parteneri încep să împiedice accesul celuilalt.

Odată ce ai stat în fața familiei tale și a prietenilor tăi și ai spus: „Da!”, nu te răzgânde în timpul nopții ca să spui: „Nu!” Lucrul acesta se întâmplă în prea multe căsnicii azi. Speranța mea este că, indiferent dacă inhibițiile tale au fost provocate de traume personale, de modul în care te-au crescut părinții tăi, de o înțelegere religioasă falsă, de jenă sau de orice altceva, tu poți face unele progrese pentru ca viața ta sexuală să fie tot ceea ce poate fi.

Cel puțin, fii onest. Nu-ți spune: *Nu pot face aceasta*. În schimb, recunoaște: „*Nu voi face aceasta*”, sau: „*Nu doresc să fac asta*.” Realitatea este că tu *ai putea* să o faci, dar *alegi* să nu o faci.

Dacă partenerul tău este cel care are inhibiții, poți fi de folos fiind înțelegător și răbdător, cu toate acestea ferm, în a-l încuraja să meargă la consiliere. Fii genul de partener iubitor care spune: „Scumpule (sau scumpo), vom trece peste aceasta împreună.” Dacă amândoi depuneți eforturi pentru a avea parte de libertate în exprimarea sexuală din cadrul căsniciei, într-o zi veți ajunge la maturitate. Gusturile vi se vor schimba.

Mă gândesc la mine pe când eram în clasa a șaptea. Credeam că sunt atât de grozav așa cum stăteam în acel restaurant ascultând muzica de la tonomat, mâncându-mi gogoșa glazurată și bându-mi berea din halbă în timp ce fumam chiștoacele Lucky Strike ale tatălui meu. Dar, pe măsură ce am crescut, am descoperit altceva. Când ai 12 ani, apreciezi un

restaurant după cheeseburger-ul dublu, înghețata cu caramel și shake-ul de ciocolată. Cincisprezece ani mai târziu, s-ar putea să apreciezi un restaurant după sosul béarnaise.

Totul are de-a face cu maturitatea. Mâine nu veți mai fi cuplul care sunteți azi. Sper că veți fi mai iubitori, mai generoși, mai apropiați unul de altul și chiar mai liberi în a vă exprima dragostea în pat.

Cel mai mare dușman al sexului

Am întâlnit puține cupluri care să nu-și dorească să aibă o viață sexuală împlinitoare și semnificativă. Chiar persoanele care practic și-au pierdut tot interesul sexual, atunci când sunt oneste, încă își mai *doresc* să-și poată recăpăta interesul.

Dacă aproape toată lumea dorește să aibă o viață sexuală mai bună, de ce atât de puțini dintre noi se simțim satisfăcuți și împliniți în acest domeniu? Cel mai mare dușman al sexului nu este creșterea în greutate. Nici problemele financiare sau faptul că ai copii mici în casă. Datorită pastilei de Viagra, nu e nici măcar impotența!

De fapt, cel mai mare dușman al sexului în rândul femeilor este...

Oboseala.

O revistă de femei a exprimat cel mai bine acest lucru:

Care este primul lucru la care renunți atunci când ești ocupată, obosită și stresată? Dacă ai spus sex, nu ești un caz izolat. Aproximativ 24 de milioane de femei din America spun că nu au timp, că sunt prea epuizate, sau pur și simplu nu au dispoziția de a face sex, și mai mult de o treime a cititoarelor revistei *Redbook* recunosc că scuza lor principală pentru a nu face sex este că sunt prea obosite. Așadar, amânăm pentru mai târziu – dar mai târziu poate ușor să devină niciodată. Dacă nu ai observat, abținerea nu face ca dorința să crească, ci generează și mai multă abținere.

Pe de altă parte, sexul conduce la mai mult sex. Studiile arată că actul sexual crește nivelul substanțelor chimice din creier asociate cu dorința. Așa că cel mai bun mod de a-ți crește dorința pentru sex este *să faci sex*.³⁰

Am vorbit și am scris ani de zile despre modul în care ritmul prea alert al familiilor americane ne omoară din punct de social, relațional și psihologic. Pur și simplu suntem prea ocupați. Multe familii cu care lucrez ar putea să renunțe la 50% din activitățile lor și încă ar fi obosiți. Aceasta *nu* este o exagerare. Majoritatea familiilor care vin la mine pentru consiliere sunt adesea șocate de modul radical în care le reorganizez programul.

Când trăim în ritmul unei curse de formula întâi, sexul este unul din primele lucruri la care se renunță. Repet, dacă vrei să-ți îmbunătățești viața sexuală de cuplu, trebuie să-ți examinezi relația din afara dormitorului. Ce activități te împiedică să te bucuri de intimitate sexuală?

Când revista *Redbook* a făcut un sondaj pe internet întrebând: „Ce ai face cu o oră de timp liber?” peste 10 000 de bărbați și femei au răspuns sondajului. Optzeci și cinci la sută dintre bărbați și 59% dintre femei au răspuns: *sex* – marea majoritate în ambele cazuri. Doar 12 procente din femei au ales să facă cumpărături sau să doarmă, urmate de vizionarea televizorului, practicarea de exerciții fizice, lectură sau mâncat.³¹

³⁰ Susan Crain Bakos, “The Sex Trick Busy Couples Swear By,” *Redbook*, martie 2001, pag. 125.

³¹ “You Told Us,” *Redbook*, februarie 2001, pag. 12.

Ce îți spune aceasta? Dacă ai avea un timp suplimentar, majoritatea dintre voi nu ai merge la mall. Nu ai citi o carte, nu ai porni televizorul și nu ai merge la gimnastică. Ai face dragoste cu partenerul vostru de viață – și căsniciile voastre s-ar îmbunătăți semnificativ.

Cum încep cuplurile să învingă efectele oboselii?

SCHIMBAȚI-VĂ PROGRAMUL

Nu are niciun sens să-ți construiești o casă frumoasă pe o fundație înclinată. Dacă dorești cu adevărat să-ți faci viața de familie și cea sexuală mai semnificative, va trebui să renunți la câteva lucruri. Nu vei mai putea să-ți faci program în afara casei în toate cele cinci seri din zilele de lucru. Aș spune că, dacă ești plecat mai mult de două seri pe săptămână, ar trebui să renunți la ceva.

Aproape că îmi vine să râd atunci când oameni mă întrebă: „Dar oare copiii mei nu vor pierde o mulțime de oportunități dacă insist să nu fim plecați mai mult de două seri pe săptămână?” Motivul pentru care râd este că acelor copii le lipsește *cu adevărat* timpul petrecut împreună ca familie. Atunci când oamenii vin la mine la consiliere și discută despre copilăria lor, niciunul dintre ei nu se uită în urmă amintindu-și de un stil de viață în care luni erau la grupul de cercetași, marți și miercuri la fotbal, joi la biserică, iar vineri la un meci la școală. Amintirile pe care le prețuiesc oamenii sunt serile în care toți membrii familiei stăteau acasă și jucau împreună un joc, când se uitau la un film sau stătea în jurul mesei și discutau.

Tu sau soțul tău oferiți cumva servicii de taxi pentru familia voastră? „Bine, Jeremy, trebuie să vii repede de la slujbă ca s-o iei pe Wendy de la balet.”

„De ce?”

„Eu trebuie să-l iau pe Daniel de la lecțiile de tenis. Dar va trebui s-o convingi pe Wendy să termine baletul cu zece minute mai repede, deoarece Jennifer trebuie să ajungă la grupul de tineri și nu vei avea timp suficient dacă aștepți până când se termină lecțiile lui Wendy...”

Spune-mi, cum te poți aștepta să dezvolti o relație iubitoare, împlinitoare din punct de vedere emoțional și apropiată, dacă acest gen de dialog are loc în mod regulat?

Încetinește ritmul. Taie anumite lucruri din agenda ta. Fă loc pentru sex.

De fapt, dă-mi voie să fiu direct: Dacă nu faci dragoste cu partenerul tău de două sau trei ori pe săptămână ești prea ocupat.

EVADEAZĂ!

O femeie mi-a dat următorul răspuns la un sondaj: „Îmi doresc ca eu și soțul meu să fi investit mai mult timp și bani în relația noastră de dragoste. Divorțul a fost mult mai costisitor – și mult mai traumatic pentru copii decât ar fi fost câteva weekenduri petrecute în afara orașului!”³²

Din păcate, prea multe cupluri au ajuns la această înțelegere doar după ce au trecut prin experiența traumatică a divorțului. Știu că unii din copiii voștri s-ar putea să se plângă că ați lipsit la câte un meci. Poate că bugetul vostru ar fi suferit fiind forțat să facă loc acelui weekend petrecut la acea pensiune. Nu este ușor să cauți pe cineva care să aibă grijă de copii. Dar, în calitate de cuplu căsătorit, pur și simplu câteodată trebuie să evadezi.

Cel puțin o dată pe an cred că e bine să evadezi în special pentru sex. Petreceți un weekend în care amândoi vă planificați să petreceți mult timp în dormitor. Bucurați-vă de anticipare – poate chiar abținându-vă de la sex un timp în săptămâna dinaintea plecării. Planificați-vă o delectare sexuală, fără justificare și fără rușine. Acum e timpul să recitiți capitolul despre varietate și să vă gândiți la modalități de a vă condimenta viața de dragoste. Poate că soția se va epila pentru prima dată „acolo”. Poate că soțul va ascunde o plasă de petale de flori și o va presăra peste pat în timp ce iubita lui face duș. Poate că soția va închiria o cameră cu oglinzi. Poate că soțul va aduce cu el o loțiune pentru masajul picioarelor.

³²Sanna și Miller, *How to Romance*, pag. 119.

În sfârșit, oricât de mult s-ar putea să se plângă la început, copiii voștri vă vor mulțumi pentru dedicarea de a vă iubi unul pe altul (deși, desigur, ei nu vor ști adevăratul motiv pentru care ați plecat de acasă.)

FIȚI ATENȚI LA CONFLICTE

Poate că bugetul vostru nu vă permite să vă luați o cameră la hotel. De fapt, unor familii s-ar putea să le fie imposibil să angajeze o persoană care să stea cu copiii.

Dacă acest lucru este adevărat în cazul vostru, găsiți-vă un cuplu care să fie de acord să îngrijească de copiii voștri, iar voi să le întoarceți favorul. Dacă aveți nevoie de puțină liniște, suno pe Julia și spune-i: „Julia, eu și Carter avem cu adevărat nevoie de câteva ore singuri, fără copii. Ai putea avea grijă de ei în această seară de la orele cinci la șapte?”

„Ne planificăm o mică delectare de seară, nu-i așa?” s-ar putea să întrebe Julia.

„Voi fi bucuroasă să-ți întorc serviciul mâine sau cândva în săptămâna următoare”, i-ai putea răspunde tu.

Bărbaților, dacă vi se pare că soția voastră este prea ocupată ca să se poată bucura cu adevărat de sex, faceți-i o surpriză angajând pe cineva care, timp de trei ore, să facă curățenie în casă, vorbiți cu altcineva să aibă grijă de copii și apoi permiteți-i soției voastre să se bucure de intimitate sexuală înainte de orele 23 pentru prima dată în viață! Imaginați-vă cât de bine se va simți dacă nu va trebui să-și strângă toată energia după ce a aspirat covoarele, a pregătit cina, a spălat vasele, a făcut baie celor doi copilași, i-a pus în pat și apoi a încercat să nu adoarmă datorită oboselii. Fiți atenți la detalii pentru ca soția voastră să se poată relaxa cu adevărat.

FACEȚI SACRIFICII

Una din cele mai dificile provocări ale femeii moderne din America este că toți doresc o bucată din tine. Șeful tău dorește acel memorandum; biserica dorește „doar o seară” pe

săptămână; copiii vor să fie duși în trei locuri diferite; profesorii își doresc un asistent. Desigur, pentru a economisi în vederea taxei de facultate a copiilor mai conduci o afacere de vânzare a produselor cosmetice.

Dacă aceasta descrie măcar vag viața ta, îți pot spune deja ce mi-ar spune soțul tău dacă s-ar afla în cabinetul meu de consiliere. S-ar putea să folosească cuvinte și imagini diferite, dar, în esență, ar spune: „Dacă sunt norocos, s-ar putea să primesc puțină atenție de la soția mea între știrile târzii de noapte și emisiunea lui David Letterman.”

Nu sunt naiv – credeți-mă, am depășit faza de naivitate în urmă cu mai multe decenii. Treizeci de ani petrecuți în consiliere au înlăturat într-o mare măsură orice prefăcătorie. Așa că îmi dau seama că ceea ce vă voi spune în continuare vă va fi greu unora să le auziți și va fi ceva foarte costisitor de implementat pentru alții: merită să te sacrifici pentru o căsnicie și o viață de familie bună. Pentru a-ți face timp pentru intimitatea maritală – ca să nu menționez faptul de a fi disponibil pentru copiii tăi – va trebui să renunți la unele lucruri. S-ar putea să trebuiască să conduci aceeași mașină zece ani sau mai mult. S-ar putea să renunți la concedii scumpe. S-ar putea să trebuiască să-ți cumperi haine de calitate a doua sau să-ți faci cumpărăturile în magazine mai ieftine, mai degrabă decât să mergi la un magazin scump pentru a le cumpăra copiilor unele lucruri pentru școală.

Dar sacrificiile vor merita să fie făcute. Nu spun acest lucru cu ușurință, deoarece știu că pentru unii dintre voi a renunța la „cele mai frumoase lucruri” din viață vă va produce într-adevăr durere. Fără a nega dificultatea din spatele sacrificiului, cred totuși că veți fi mai împliniți dacă veți investi mai mult timp în familia voastră, chiar dacă asta înseamnă să aveți un cont mai mic la bancă.

DUȘMANUL BĂRBATULUI

Pentru majoritatea bărbaților, nu epuizarea este cel mai mare dușman al sexului. Vorbind în numele sexului meu, cred că pot

să spun că am putea să fim pe punctul de a adormi, după ce am stat treji 36 de ore fără o clipă de somn – dar, dacă soția ne atinge la locul potrivit, *bang!* suntem gata de acțiune.

Pentru majoritatea bărbaților, cel mai mare inamic al sexului este lipsa imaginației soțiilor. Dacă un bărbat nu se simte dorit sau dacă soția lui nu poate sau nu dorește să comunice cât de mult se bucură că e cu el și cât de mult îi dorește trupul, bărbatul își va pierde interesul. Soțul tău dorește ca tu să ai nevoie de el, vrea să fie dorit și prețuit; în această privință este ca un băiețel.

Provocarea ta este următoarea: Ca să te poți ocupa în felul acesta de soțul tău ai nevoie de timp, energie și anticipare – ceva ca o femeie excesiv de ocupată pur și simplu nu are. Dar iată ironia. Genul de bărbat care este iubit așa este genul de bărbat care, atunci când soția lui îi cere să cumpere un galon de lapte de la băcănia aflată în drumul lui spre casă – chiar dacă a trecut cinci kilometri de acel magazin – se va întoarce și va cumpăra laptele, oferindu-ți astfel mai mult timp liber.

Atunci când soțul tău spune: „Nicio problemă”, este pentru că el dorește să-i facă pe plac soției lui. Dacă se simte iubit și prețuit, va face orice pentru tine.

Am discutat deja despre aceasta, așa că nu te voi plictisi repetându-le. Doar adu-ți aminte – dacă îți dorești o viață sexuală minunată, va trebui să-ți protejezi programul. Fă-ți timp pentru a face dragoste lejer și creativ.

IQ-ul tău sexual

Știi ce problemă am cu cărțile de acest gen? Prea adesea, ele dau senzația că oamenilor le lipsește o cunoaștere sexuală elementară. Deși am descoperit că acest lucru este adevărat în cazul câtorva cupluri pe care le-am consiliat, s-ar putea ca această generație să fie cea mai bine informată generație din istoria lumii în ce privește sexualitatea.

Totuși, în aceeași măsură, multe cupluri sunt teribil de ignorante cu privire la preferințele personale ale *partenerului*. De ce oare?

În primul rând, cred că experiențele sexuale din trecut sunt dăunătoare. Un bărbat crede că știe ce le place „femeilor în general”, dar aceasta îl împiedică să descopere ceea ce îi place cu adevărat unei anumite femei (soția lui). El crede că e Don Juan, dar nu știe nimic despre interesele, temerile, speranțele și fanteziile sexuale ale femeii cu care s-a căsătorit.

În același mod, s-ar putea ca o femeie să știe ce îi plăcea colegului ei din facultate – dar aceasta nu înseamnă că același

lucru îi va produce plăcere soțului. Dacă ea a avut mai mulți iubiți, s-ar putea chiar să devină confuză din cauza amintirilor din trecut.

În al doilea rând, majoritatea „informațiilor” noastre ne provin din media. Adevărul este că articolele au rolul de a vinde revistele; reporterii de fapt n-au discutat cu soțul *tău* sau cu soția *ta*. Acele titluri senzaționale, cum ar fi: „Aprinde-i focul cu acel punct secret despre care nici n-ai știut că există”, sau: „Fă-o să geamă toată noaptea cu o nouă poziție”, sunt doar atât: senzaționale. S-ar putea să fie adevărate sau să nu fie.

Nu vei descoperi locurile preferate la atingere ale soțului tău sau ale soției tale citind revista *Cosmopolitan* sau *Esquire*. Va trebui să discutați unul cu altul, specific despre sex – ceva ce fac un număr surprinzător de mic de cupluri. Poate că am citit mai mult despre sex decât generațiile anterioare, dar de fapt nu prea multe cupluri discută despre sex.

Sunt mai preocupat de IQ-ul tău sexual privitor la ce-i place și ce nu-i place partenerului tău decât dacă ești în stare să descrii fiecare poziție sexuală. S-ar putea să fii un gimnast sexual, dar, dacă partenerei tale îi place să facă dragoste lent, domol și lin, toate acele mișcări pur și simplu o vor deranja.

Dacă nu știi răspunsul la următoarele întrebări, va trebui să petreci următoarele câteva săptămâni încercând să descoperi răspunsurile, discutând cu partenerul tău. Îmi dau seama că multe din răspunsuri s-ar putea să fie „depinde”, dar nu folosi aceasta ca scuză. Discută circumstanțele ca să poți primi răspunsuri exacte la întrebările tale. Ar trebui să-ți cunoști partenerul atât de bine încât să poți răspunde la multe dintre aceste întrebări în mai multe moduri diferite.

1. Partenerul tău preferă lumânările, întunericul total, lămpile de decor, becurile colorate sau lămpile cu led în timp ce faceți sex? Îi place să facă experimente cu lumina aprinsă? Dacă da, când, și în ce dispoziție anume?
2. Partenerului tău îi place un anumit miros în timp ce faceți

sex? Îi plac soției tale lumânările? Dacă da, ce mireasmă anume? Soțului tău îi place un anumit parfum?

3. Care este perioada preferată din zi a partenerului tău pentru a se implica în relații sexuale? Îți faci vreodată timp în agenda ta pentru a face loc pentru această perioadă?
4. Îi place partenerului tău să vorbească în timp ce faceți dragoste? Îi place să scoată anumite sunete în timpul sexului? El sau ea dorește ca voi să discutați mai mult înainte de a face sex? El sau ea preferă ca uneori să te rogi înainte sau după ce ați făcut dragoste?
5. Are soția ta o loțiune de masaj preferată? Îi place ca loțiunea să fie încălzită, sau să fie folosită direct din sticlă?
6. Partenerului tău îi place să se amuze în timp ce faceți sex, sau este mai serios?
7. Care sunt trei locuri în care îi place partenerului tău să fie atins sau sărutat?
8. Care este poziția preferată a partenerului tău?
9. Poți numi o practică sexuală pe care partenerul tău ar dori mult s-o încercați, dar pe care încă n-ați testat-o?
10. Care este fantezia sexuală preferată a partenerului tău?
11. Ce îl inhibă cel mai mult pe partenerul tău?

COMUNICAREA SEXUALĂ

În practica mea am descoperit că majoritatea cuplurilor petrec 99,9 procente din relația lor sexuală făcând dragoste și 0,1 procente discutând despre relația lor sexuală. Mi-aș dori ca procentele să fie 90-10. O, s-ar putea ca unele cupluri să glumească despre sex, dar eu prin „discuție” înțeleg o conversație importantă în care amândoi vă împărtășiți cu adevărat inima privitor la ce vă place și la ce nu vă place în viața voastră sexuală. Chiar cuplurilor căsătorite – care au văzut tot ce se poate vedea – s-ar putea să li se pară foarte jenant și dificil să discute cu adevărat despre preferințele și aversiunile lor sexuale.

Desigur, parte din aceasta provine din ezitarea de a-l face pe partener să se simtă rău. Cine dorește să audă că nu este bun în pat? Și cine dorește să fie cel care spune aceasta?

Așa că, de obicei, remediile relativ simple sunt ignorate. Unii parteneri acceptă ceva ce nu le place timp de un deceniu sau mai mult, deoarece le este teamă să deschidă subiectul; ei nu doresc să-și rănească partenerul. Alții și-au refuzat ceva ani de zile, deoarece le-a fost prea jenă să ceară acel lucru.

Unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face ca să-ți îmbunătățești viața sexuală este să înveți cum să vorbești... vreau să spun *să vorbești cu adevărat*.

Cum să aduci în discuție subiecte delicate

Dr. Judith Reichman enumără mai multe expresii pe care să le folosești să deschizi o conversație prin care să abordezi subiecte care ar putea jena sau răni:³³

- „Știu că e jenant să discutăm despre sex, dar amândoi suntem adulți.”
- „Am ceva de spus, dar mi se pare greu să discutăm despre aceasta.”
- „Poate că ai observat că evit situațiile în care am putea face dragoste.”
- „În ultima vreme nu prea pari să ai dispoziție pentru sex. Este ceva despre care ai dori să discutăm?”
- „Ai observat că am căzut într-o rutină în ce privește sexul? Te gândești vreodată că ar trebui să fim mai aventuroși?”
- „Îmi este mai greu să mă excit zilele astea. Nu sunt sigur care e motivul, dar speram să putem discuta despre aceasta.”

Iată o altă abordare la care te-ai putea gândi:

„Acest lucru mi se pare stânjenitor și nu sunt sigur că îl percep corect, dar iată ce simt...” Îmi place această abordare delicată, deoarece tinde să împrăștie acuzațiile și mânia. O abordare similară este următoarea: „Poate că greșesc, dar...”

Iată un exemplu de inițiere de conversație pe care l-ar putea folosi o femeie în cazul în care soțul ei lasă de dorit în ce privește igiena personală:

³³ Reichman, *I'm Not in the Mood*, pag. 142-143.

„Scumpule, de așa de multe ori vrei să faci dragoste cu mine, fără să fi făcut, însă, duș înainte. Nu vii în pat mirosind curat și proaspăt și, mă știi, am un nas de copoi. Îmi place mirosul părului tău după ce a fost spălat cu șampon. Dar, prea adesea, vii cu mirosul de la lucrul pe care l-ai făcut. Te iubesc enorm și vreau să fiu cu tine.

Îmi este greu să-ți spun aceasta, deoarece nu vreau să-ți rănesc sentimentele, dar, dacă ai face duș, aș fi mult mai dornică să-ți fac pe plac.”

Genialitatea abordării acestei femei este că ea plasează vina asupra ei („Mă știi, am un nas de copoi”) și, de asemenea, aruncă o lumină pozitivă („asta m-ar face mult mai dornică să-ți fac pe plac”).

Cei mai mulți bărbați ar primi bine astfel de conversații.

Întrebarea îndrăzneță

A spune partenerului tău că nu ești mulțumită de viața voastră sexuală este unul dintre cele mai dureroase lucruri pe care le poți face. Uneori este necesar, *dar totuși doare*. Poți spune oricâte lucruri pozitive – „Îmi place cum săruți; îmi place modul în care îți folosești mâinile; îmi place cât de creativ ești”, dar un singur comentariu negativ – „Uneori pari puțin pasiv” – este *singurul* lucru pe care și-l va aminti partenerul tău.

Această situație se poate evita. Soții Schwambach numesc această expresie „Cele zece cuvinte magice”.³⁴ Mie îmi place s-o numesc întrebarea îndrăzneță. Dar genialitatea ei este că pune cererea într-un cadru pozitiv. Îți permite să pășești pe un teritoriu nou fără să-ți rănești partenerul sau să-i sugerezi că n-a fost suficient de bun.

Ești gata? Iată întrebarea: „Știi ce mi-ar plăcea să încercăm cândva?”

Dacă spui aceste cuvinte cu tonalitatea potrivită, poți transforma întrebarea în preludiu. Gândul în sine devine erotic și îmbietor.

³⁴ Soții Schwambach vorbesc despre acest lucru în cartea lor, *For Lovers Only*, Eugene, Ore., Harvest House, 1990, pag. 239 și urm.

Dacă îți auzi partenerul spunându-ți aceste cuvinte, reacția ta este foarte importantă. În primul rând, înțelege că poate i-a luat zile sau chiar săptămâni pentru a-și face curajul de a le spune. O respingere neînțeleaptă, precum: „Ce, ești vreun pervers?” sau: „Nu cred că vorbești serios; glumești, nu-i așa? Nu-i așa?” va bloca într-o mare măsură toată comunicarea voastră viitoare.

În schimb, este responsabilitatea ta să analizezi cel puțin cererea (cu condiția ca să nu fie ceva imoral sau înjositor). S-ar putea să fie ceva care să ți se pară stânjenitor, dar cel puțin încearcă să pari fascinată de ea și să te gândești cât de mult curaj i-a luat partenerului tău să o aducă în discuție. Apoi încearcă să o reformulezi într-o lumină care îți pare îmbietoare:

„Știi ceva, scumpule, și mie mi se pare minunat acest lucru. Nu vrei să faci o baie înainte de a veni în pat deseară și vom vedea atunci ce se va întâmpla?”

Exemplul pe care îl dau soții Schwambach este unul bun. Să presupunem că soțul tău se grăbește dinspre partea de sus înspre cea de jos și tu te bucuri cu adevărat să-ți dezmiere, să-ți mângâie și să-ți sărute sânii. În loc să-i spui: „De ce te grăbești așa? N-ai auzit de preludiu?” încearcă astfel: „Știi ce mi-ar plăcea să încercăm cândva?”

„Ce, scumpo?”

„Mă întreb cât de mult mă poți excita doar iubindu-mi sânii. Folosește tot ce ai – gura, mâinile chiar și pe Domnul Fericit. Fii creativ și să vedem până unde ajungem.”

Este important faptul că femeia spune: „*Doresc să fiu excitată și doresc să fiu excitată de tine.*” Aceasta îl va înnebuni pe un bărbat. Atunci când soțul tău vede cât de excitată devii pe măsură ce el te mângâie și te dezmiardă, nu vei putea să-l dai jos de pe sânii tăi nici măcar cu o rangă. O va accepta ca o provocare și cu siguranță va dori să-și ducă sarcina la bun sfârșit.

PSIHOLOGIA SEDUCȚIEI

Legat de IQ-ul tău sexual este cât de bine știi ce îi creează

dispoziție partenerului tău. Cei ce studiază aceste lucruri au descoperit că există patru domenii ale seducției: domeniul vizual (în care o persoană devine excitată de ceea ce vede); domeniul chinestezic (în care o persoană se excită prin atingere); domeniul auditiv (în care o persoană devine excitată de ceea ce aude); și relațional (în care o persoană devine atrasă datorită grijii și atenției emoționale).

Fiecare dintre noi poate să fie excitat prin oricare dintre aceste patru în momente diferite – dar majoritatea oamenilor preferă un anumit domeniu.

Dă-mi voie să te întreb: care domeniu îți excită cel mai tare partenerul?

Nu știi? De cât timp ești căsătorit?

Tristul adevăr este că aceste lucruri de bază sunt adesea ignorate în multe căsnicii. Descoperă ce limbaj sexual dorește partenerul tău să vorbești în mod deosebit. Strecoară puțină varietate, dar întotdeauna acordă o atenție specială atracției lui principale.

Secretul pentru a înțelege aceasta este psihologia din spatele seducției. Totul ține de prezentare. Vreau să vă cer ceva: descrieți-mi ultimele 20 sau 30 de interludii sexuale pe care le-ați avut cu partenerul vostru. Cum au fost? Sunt convins că unele soții le-ar putea descrie ca fiind plictisitoare. Știți de ce? Pentru că majoritatea acestor episoade erau la fel ca celelalte: numărul trei era identic cu numărul nouă și cu numărul 27.

Cuplurile se obișnuiesc cu ceva anume. Devin creaturi ale rutinei. Uită micile detalii.

Eu vizionez multe sporturi – și particip la multe competiții sportive. Acolo poți vedea multe lucruri pe care nu le vei vedea la televizor. Antrenorii înțelepți, experimentați și plini de succes știu că modul în care apari și te prezinți contează. Da, ai nevoie de substanță ca să rezisti, dar o echipă poate fi intimidată înainte ca un jucător să atingă mingea. Acesta este un avantaj psihologic imens.

Când e vorba despre sex, modul în care te prezinți este vital. Este aproape un clișeu să discuți despre neînțelegerile unui

cuplu cu privire la hainele de noapte ale soției. Majoritatea soților poartă în pat ceva care este mult mai „funcțional” decât ar dori bărbații să fie. Soția mea are pantaloni de pijama lungi și fără fermoar! E în ordine – bănuiesc – pentru acele nopți reci când știi că nu se va întâmpla nimic. Dar dați-mi voie să vă ofer o mică incursiune în psihicul masculin.

Există un lucru despre care vorbim noi, bărbații, și la care ne referim ca fiind „leduri”. Dacă ești băiat și te uiți la proba feminină de sărituri în apă de la Jocurile Olimpice, probabil că ești împreună cu prietenii tăi și faci câte o remarcă cu privire la „ledurile fenomenale” ale unei înotătoare.

Despre ce vorbim aici?

Despre sfârcuri. Ca bărbați, când vedem sfârcurile unei femei prin hainele pe care le poartă, ni se stârnesc simțurile. Ne topim de tot. Nu vă pot explica fenomenul, dar îl pot descrie. Genunchii ni se înmoaie în fața acestei prezentări potrivite.

Să nu mă înțelegeți greșit: nu doresc să văd sfârcurile altei femei. Doresc să le văd pe cele ale soției mele la care am acces. Una dintre prezentări poate fi ademenitoare și provocatoare, dar ea nu poate fi împlinită, așa că este cu adevărat frustrantă și crudă. Dar cealaltă prezentare, ei bine, e ușa spre delectare! Nu știu să existe vreun lucru mai ispititor ca un sutien de satin care scoate în evidență sfârcurile soției. O mulțime de bărbați ar alerga cinci mile numai să poată vedea așa ceva în dormitorul lor.

Acum, iată cum să vă pregătiți prezentarea. Să spunem că soțul tău aude dușul la orele 22:30. Doar sunetul dușului îl face să se entuziasmeze puțin. Când aude că apa a început să curgă, se gândește: *O, aș putea fi norocos în seara aceasta.* Atunci când soția lui iese de la duș purtând o cămașă de noapte care îi scoate bine în evidență sfârcurile, el dintr-odată devine un băiețel.

„Uau! Porți ceva nou?”

Acum iată cum procedează o soție înțeleaptă. Se uită fix în ochii lui, se înclină spre el ca să permită sânilor ei să-și facă magia și apoi spune: „Am cumpărat-o doar pentru tine.”

Acest scenariu ar fi de ajuns să declanșeze un orgasm unui număr mare de bărbați din America!

Da, e costisitor. Poate că întreaga ținută te costă 50 de dolari. Dar și-a meritat banii. Multe familii plătesc 500 de dolari pentru un televizor și el nu le ajută în niciun fel căsnicia.

Soția mea, Sande, este o adevărată maestră în arta prezentării. Atunci când Sande le oferă femeilor un dar, celor mai multe dintre ele le vine greu să-l deschidă deoarece împachetarea este impecabilă. Li se pare că ar fi ceva rușinos să desfacă ambalajul. Am stat și m-am minunat cât de multe femei au remarcat cât de atractiv pare un cadou pe care l-a împachetat Sande. Ar trebui să ne vedeți masa la Crăciun – nu doar că mâncarea este bună, dar și arată *grozav*!

De fapt, oamenii vin la Tucson de la o sută de mile depărtare ca să viziteze magazinul soției mele, Shabby Hattie. De ce? Sande știe cum să prezinte lucruri vechi într-un mod care le lasă pe femei cu gura căscată. Ea poate transforma un abajur vechi într-o lucrare de artă doar acoperind-o cu materialul potrivit. Și lanțul de magazine Target vinde abajururi, dar nu prea mulți oameni ar conduce o sută de mile ca să-l viziteze. De ce? Totul se reduce la prezentare.

Doamnelor, învățați cum să vă prezentați – cum să vă îmbrăcați, cum să decorați camera, cum să ambalați momentul într-o vrajă seducătoare care să se potrivească așteptărilor soților voștri.

Bărbaților, și voi ați putea fi de puțin ajutor aici. Am discutat deja despre igienă. Când purtați șosete în pat sau când vă cuibăriți sub pătură în chiloții pe care i-ați purtat întreaga zi, nu dați dovadă un sex-appeal formidabil!

Țineți minte că „prezentarea” în fața soției voastre are de-a face cu mai mult decât trupul vostru. Voi ați putea face dragoste în garaj și nici măcar n-ați observa canistra de benzină sau ciocanul murdar de la picioarele voastre – dar probabil că soția voastră nu e așa. La fel cum o soție se poate prezenta într-un mod atrăgător atunci când iese de la duș, purtând ceva care să-i scoată în evidență ledurile, tot așa te poți prezenta într-un mod atrăgător primindu-ți soția într-un ambient plăcut.

Iată un exemplu practic. Să presupunem că soția ta a lăsat

casa în dezordine pentru a merge la un seminar care durează întreaga zi. A plecat de șapte ore și, foarte sincer, se teme de modul în care va arăta locuința când va reveni. Știe că a lăsat casa în dezordine, dar și mai rău, știe că tu și copiii ați locuit în ea toată ziua. Știe că va trebui să frigă câteva crochete de pește pentru o cină târzie și își poate imagina cum va sta după miezul nopții ca să încerce să facă curățenie peste tot.

Acum imaginează-ți surpriza ei atunci când intră într-o casă curată în care copiii au făcut deja baie și sunt culcați. Nu-i vine să creadă ce bine miroase – ai pus pe masă salata ei preferată, împreună cu sosul ei preferat și cu fileul de pește pregătit cu condimentele potrivite.

După ce a terminat de mâncat, îi iei farfuria și o inviți să mergeți sus. Ea intră în baie doar ca să descopere că ai pregătit câteva lumânări, săruri de baie și un prosop drăguț, nou și pufos. Se relaxează sub jetul de apă fierbinte și se simte minunat.

Acesta, dragii mei cititori bărbați, este echivalentul la faptul că o soție iese de la baie arătându-și sfârcurile. Da, într-un sens, noi suntem mai ușor de mulțumit decât sunt femeile – dar, o, această muncă suplimentară merită din plin efortul.

Prea epuizată ca să țiți de plăcere

Imaginează-ți următoarea scenă: șeful de personal bate la ușa președintelui: „Domnule președinte, e timpul să vă adresați Congresului.”

„Mulțumesc, Andy”, spune președintele. „Dar știi ceva? Nu prea am chef să țin un discurs în seara asta. Cred că voi sări peste el.”

Sau următoarea scenă: antrenorul echipei Indianapolis Colts îl sună pe fundașul Peyton Manning într-o duminică după-amiază de ianuarie. „Peyton”, spune antrenorul, „meciul de campionat a Ligii Naționale de Fotbal începe în 30 de minute. Unde ești?”

„Pur și simplu nu am chef să joc astăzi, antrenorule. Va trebui să vă descurcați fără mine.”

Iată un al treilea scenariu: producătorul emisiunii *Today* o

sună disperat pe realizatoarea Meredith Vieira la ora 7:30 dimineața și îi spune: „Meredith, ar trebui să fim în direct! Ce se întâmplă?”

Ți-o poți imagina pe Meredith spunând: „M-am gândit că e mai important să dorm decât să merg astăzi la muncă?”

Oricât de deplasate ar putea părea aceste scenarii, ele au un lucru în comun: oamenii și-au luat un angajament și se așteaptă de la ei să-și țină angajamentul indiferent de ceea ce simt. Sunt sigur că, în unele dimineți, lui Meredith *i-ar plăcea* cu adevărat să poată dormi în continuare. Și sunt la fel de sigur că uneori președintelui *i-ar plăcea* să poată amâna un discurs important. Dar amândoi au făcut unele promisiuni și se așteaptă de la ei să-și țină promisiunile.

Mi-ar plăcea ca oamenii să aibă aceeași atitudine când e vorba de căsnicie. Atunci când ai fost de acord să te căsătorești cu acest bărbat sau cu această femeie, te-ai plasat în poziția de a împlini o nevoie din viața lui sau a ei, pe care nicio altă persoană n-o poate împlini în mod legitim – împlinirea sexuală. Eu sunt foarte direct cu cei care doresc să se căsătorească: dacă nu doriți să vă angajați să faceți sex cu această persoană de două sau trei ori pe săptămână pentru tot restul vieții voastre, nu vă căsătoriți. Desigur, sarcina sau boala și alte câteva probleme neprevăzute vor interfera cu viața voastră sexuală – dar, în general, a fi căsătorit înseamnă a te dedica unui timp regulat de intimitate sexuală.

Aceasta înseamnă că faptul că nu ai dispoziția necesară este o scuză interesantă, dar n-ar trebui să-ți determine niciodată acțiunile. Ai făcut un angajament și va trebui să fii credincios acestui angajament. E prea târziu să renunți la el acum.

Desigur, principiul e valabil în ambele direcții. Eu le spun bărbaților că a fi căsătorit înseamnă a te dedica unui timp regulat de comunicare. N-am întâlnit *niciodată* un bărbat care să-mi spună: „Ceea ce am nevoie cu adevărat după ce mi-am petrecut întreaga zi la muncă este să am o discuție de 45 de minute cu soția mea.” Dar le spun bărbaților că, dacă soția lor

are nevoie de această conversație de 45 de minute, ei trebuie să depună eforturi pentru a o avea.

„Dar cum pot face asta, dr. Leman? Cum pot participa la actul sexual fără avea nicio dorință?” Mă bucur că ai pus această întrebare. Ea arată că dorești să faci primii pași. Iată câteva idei pentru a te ajuta să-ți învingi dorința întârziată.

ADU-ȚI AMINTE DE ANGAJAMENTUL TĂU

În primul rând, nu te panica. Aproape fiecare partener – bărbat sau femeie – va ajunge la un moment dat la acest punct de cotitură. Fiecare dintre noi avem momente când suntem obosiți, preocupați de ceva anume sau nu ne simțim foarte apropiați de partenerul nostru. Dar o căsnicie bună ne cere să ne ridicăm deasupra apatiei noastre. Bunul apostol Petru ne spune: „Să aveți o dragoste fierbinte unii pentru alții” (1 Petru 4:8). O altă interpretare a acestui verset este: „Iubiți-vă unii pe alții *cu toată puterea*.” Îmi place acest gând – înseamnă că nu îmi voi iubi partenerul cu jumătate de măsură, ci îmi voi folosi toată puterea pentru a-l mulțumi, dându-i tot ceea ce pot.

Aceasta înseamnă că vor exista momente când vei face dragoste din milă, obligație sau angajament și fără nicio dorință autentică. Da, ar putea părea ceva forțat. Ar putea părea planificat și s-a putea să te lupți ca să nu mergi la partenerul tău și să-i spui: „Ajunge!”

Dar ideea de bază este aceasta: tu acționezi din dragoste. Ți onorezi angajamentul. Și acesta este un lucru minunat.

ADU-ȚI AMINTE CĂ INTERESUL SEXUAL CREȘTE ÎN TIMP

Un lucru interesant cu privire la sex este că, dacă îl accepți chiar și cu ezitare, după câteva minute ezitarea ta se poate transforma rapid în disperare – și mă refer la acel gen amuzant de disperare!

Gândește-te la asta. N-ai avut parte de momente în care

sexul a fost ultimul lucru la care să te gândești? Dar i-ai cedat. Treizeci de minute mai târziu ai fost pe punctul orgasmului strigând: „Nu te opri! Nu te opri! *Te rog*, nu te opri!”

S-ar putea ca soțul tău să-ți amintească că, în urmă cu o jumătate de oră, ultimul lucru pe care îl doreai să faci era să *începi*. Acum, ultimul lucru pe care îl dorești este să te oprești. Dacă îi permitem, sexul ne poate schimba dispoziția în acest fel.

Unii dintre voi ar putea spune: „Nu, eu *niciodată* n-am strigat: «Te rog, nu te opri!», deoarece nu este *niciodată* atât de împlinitor pentru mine.”

S-ar putea ca sexul să nu fie așa în prezent, dar ar putea *deveni* așa, dacă ești dispus să depui efort în acest sens. Adu-ți aminte: Creatorul tău te-a conceput într-un mod special ca să te bucuri de sex împlinitor, plăcut, încheiat cu orgasm. Experiențele vieții, blocajele psihologice și lipsa de experiență sau ignoranța sexuală pot interfera cu experimentarea de către tine a acestei plăceri, dar potențialul pentru această plăcere rămâne.

„Convinge-mă”

Dacă în mod clar soțul tău este dornic să facă sex și aduce în discuție sexul, dar tu nu ești nici măcar pe aproape în a-l dori, lasă-l să facă puțină muncă de pregătire. Fii sinceră, dar încurajează-l, spunându-i: „Știi, nu prea am chef – dar te voi lăsa să încerci să-mi crezi acest chef.” Aceasta îi oferă ocazia de a începe să fie romantic cu tine, să fie plin de afecțiune și să te încălzească.

Bărbaților, atunci când soția voastră vă spune aceste cuvinte, ea nu vrea să vă comunice să-i dați imediat jos bluza sau pantalonii – ea dorește să fii romantic cu ea și să o seduci. Șoptește-i cuvinte dulci. În loc să-i spui: „Te doresc atât de mult”, spune-i *de ce* o dorești și *ce anume* dorești la ea. Fă-o într-un mod *personal*, folosind complimente sincere.

Și apoi ia-ți timp ca s-o încălzești. Apelează la o loțiune și oferă-i un masaj relaxant. Un masaj al picioarelor sau al spatelui sau chiar un masaj complet s-ar putea să reușească în mod spectaculos să-i creeze dispoziția necesară. Spune-i că vei culca

copiii în timp ce ea face o baie. Creează o atmosferă în care romantismul să aibă șanse să înflorească.

Găsește ritualuri care îi creează dispoziția necesară

Tu ești o persoană completă. Stresul, oboseala și alți factori îți pot cauza lipsa de interes sexual. Împlinește ritualurile care s-au dovedit eficiente în a-ți crea dispoziția pentru sex. Multe femei se bucură de un proces lung care include o baie, un masaj cu loșione și îmbrăcarea unui halat moale.

S-ar putea să descoperi că anumite cărți sau o anumită muzică te bine dispune. (Nu mă refer la pornografie!) Uneori, lectura unor cărți cum ar fi cea de față, care discută despre sex într-un mod potrivit, îți pot stârni mintea (și alte părți ale tale).

Cunosc un bărbat tânăr care a spus că își ia angajamentul să-și controleze gândurile și apoi i-a cerut își soției lui să-și controleze gândurile gândindu-se mai *mult* la sex.

„Ce vrei să spui?” a întrebat ea.

„Pur și simplu, încearcă să te gândești mai des la sex”, a spus el.

Fanteziile referitoare la partenerul tău sunt foarte potrivite. Adu-ți aminte de nopțile voastre speciale. Imaginați-vă ceva ce n-ați mai făcut înainte. Direcționați-vă gândurile spre partenerul vostru.

Preludiul începe de dimineă

Unele dintre cele mai bune partide de sex durează întreaga zi, chiar dacă s-ar putea ca ambii parteneri să-și petreacă primele zece ore din zi aflându-se la zece mile depărtare.

Imaginează-ți cum se simte un bărbat dacă se scoală, se târăște în baie, aprinde lumina, își apucă aparatul de ras doar ca să fie surprins de un înscris cu rujul în colțul oglinzii:

„Bună dimineă, Domnule Sexy. Să culcăm copii mai devreme deseară. Am unele planuri fascinante! Mii de săruturi.”

Soțul ar putea pune o notă scurtă pe oglindă:

„Bună dimineața, iubito. Ți-am spus în ultimul timp cât de mult îmi plac ochii tăi minunați?”

Ideea mea este să începeți preludiul dimineața devreme pentru a vă ajuta pe amândoi să aveți dispoziția necesară pentru sex. Faceți din sex o chestiune care să cuprindă întreaga zi.

Faceți exerciții fizice

Studiile au arătat că exercițiile moderate cresc endorfinele și pot crește intensitatea excitării sexuale.³⁵ Doar faptul că te simți mai în formă te face să te simți mai bine în general, dar un antrenament te poate ajuta în a-ți crea dispoziția pentru sex.

Totuși, există unele limite. Antrenamentele excesive – cum ar fi antrenamentul pentru un maraton, de exemplu, sau ciclismul prelungit (care poate contribui la insensibilitatea clitorală) – te pot epuiza și îți reduc interesul sexual.

ORGASMUL UNUI SINGUR PARTENER NU ÎNSEAMNĂ ÎN MOD NECESAR UN NUMĂR SOLO

A-l satisface sexual pe celălalt nu trebuie neapărat să includă relația sexuală. Există situații, din diferite motive, în care o soție poate alege să apeleze la ceea ce bărbații tineri numesc tandru „stimularea manuală a penisului”.

O femeie al cărei ciclu durează șase sau șapte zile, sau care tocmai a născut, sau care poate pur și simplu nu se simte foarte bine, poate simți într-adevăr că nu este în stare să facă sex. Dar cu un minim de efort, ea își poate ajuta soțul care simte că este gata să se urce pe pereți deoarece a trecut atât de mult timp de când nu a mai făcut sex.

Principiul funcționează în ambele direcții: dacă unui soț îi lipsește interesul, dar soția lui este excitată, el o poate strânge în brațe, o poate mângâia și își poate exprima afecțiunea folosindu-și degetul arătător.

Ideea mea este că, dacă îl iubești cu adevărat pe celălalt, vei găsi o modalitate de a-i împlini nevoile sexuale. Vor exista

³⁵ Reichman, *I'm Not in the Mood*, pag. 138.

perioade când un partener va fi satisfăcut, iar celălalt îl va satisface. Repet, acesta este un gest lipsit de egoism și care denotă atenție acordată nevoilor celuilalt.

PROBLEMELE SEXUALE ALE FEMEILOR

Asociația Americană de Psihiatrie împarte problemele sexuale ale femeilor în patru categorii:³⁶

Tulburările sexuale ale dorinței au loc atunci când o persoană își pierde orice interes pentru intimitate sexuală sau chiar își dezvoltă o aversiune pentru ea. Fiecare persoană are momente când nu este interesată, dar cele care suferă de această tulburare sunt dezinteresate în mod cronic și evită consecvent sau reacționează nefavorabil la stimularea sexuală. Aceste persoane nu se excită niciodată. Nu doar că le lipsește dorința, dar numai gândul la sex li se pare dezagreabil.

Tulburările sexuale ale excitării au loc atunci când o femeie s-ar putea să dorească să facă sex, dar fizic, corpul ei nu reușește să mențină o stare de excitație. Vaginul ei nu se umezește și ea nu răspunde la stimularea sexuală. Minte ei este implicată, dar trupul ei nu pare niciodată s-o ajungă din urmă.

Tulburările orgasmice apar atunci când o femeie nu poate ajunge la climax după o activitate sexuală progresivă. Ea poate experimenta plăcere și are dorință pentru orgasm, dar ea nu atinge niciodată descătușarea și rămâne întotdeauna nesatisfăcută. Deoarece o femeie atinge rar orgasmul de fiecare dată când se implică în relații sexuale, diagnosticarea unei persoane ca suferind de această tulburare este cumva arbitrară. În mod realist, majoritatea femeilor nu se pot aștepta să aibă întotdeauna orgasm. Sănătatea și vârsta vor influența întotdeauna rezultatul.

Tulburările sexuale dureroase înseamnă că o femeie experimentează dureri vaginale cronice în timpul actului sexual. Durerea nu se datorează unei infecții sau unei anumite condiții medicale. În unele cazuri există o contracție involuntară a mușchilor ce înconjoară vaginul și care cauzează disconfortul.

³⁶ Reichman, *I'm Not in the Mood*, pag. 38-39.

Pentru a complica lucrurile, Asociația Americană de Psihiatrie mai adaugă o mulțime de clasificări pentru fiecare tulburare. Unele pot fi psihologice, în timp ce altele pot fi medicale. Unele pot fi pe viață (s-au manifestat dintotdeauna, de când femeia a devenit activă sexual); altele au fost „dobândite”. De asemenea, ele pot fi generalizate (au loc întotdeauna) sau în anumite situații (cu un anumit partener sau în anumite împrejurări).

Dr. Judith Reichman a identificat câțiva „sabotori sexuali” ai femeilor care conduc la dezvoltarea acestor tulburări.³⁷ Printre descoperirile ei se numără:

1. Probleme psihologice

Vina, depresia, stresul, anxietatea – toate acestea acționează ca niște greutatea asupra interesului sexual al soției și al performanței ei. Uneori, acești factori sunt temporari; o femeie care trece printr-o perioadă dificilă la locul de muncă sau care este stresată din cauza copiilor ar putea experimenta o scădere temporară a interesului sexual. Alteori, presiunile psihologice de durată pot face ca lipsa de dorință să devină cronică.

Abuzul sexual din trecut este o altă bombă psihologică cu efect întârziat. Aproape o pătrime dintre toate femeile au fost abuzate până la vârsta maturității și efectele acestei experiențe tragice cuprind o sferă largă și, în unele situații, durează toată viața. Orice activitate sexuală poate cauza anumite amintiri. În unele cazuri trauma este îngropată mult mai adânc și, cu toate că s-ar putea să nu existe amintiri reale, femeia nu reușește să scape de o aversiune ascunsă față de activitatea sexuală.

Oricât de mult aș dori să vă ajut, ar fi un act iresponsabil din partea mea ca terapeut să vă ofer cinci pași rapizi pentru a depăși un astfel de trecut. Dacă te numeri printre cele 25 de procente care au suferit un abuz sexual în trecut, îți recomand insistent să apelezi la un consilier profesionist. Aceasta este o situație care are nevoie de un expert. Vestea bună este că eu am văzut personal cum multe femei au reușit să treacă peste îndoieli sau chiar peste sentimente ostile față de sex – provocate

³⁷ Reichman, *I'm Not in the Mood*, pag. 47 și urm.

de abuzul sexual anterior – și, după mai multe luni de consiliere, muncă grea și atenție din partea soților, se bucură acum de o intimitate sexuală împlinitoare.

O altă problemă psihologică – una pe care Reichman nu o menționează – este activitatea sexuală premaritală. Deoarece mulți experți consideră o astfel de activitate ca fiind normală, ea este rar considerată ca fiind un element în lupta unei femei pentru a avea un răspuns sexual mai bun. Este o situație tragică, deoarece eu am descoperit că vina datorată unor experiențe sexuale anterioare și sentimentul de a fi legat de unii parteneri sexual anteriori sunt unele dintre cele mai frecvente obstacole în calea obținerii unei satisfacții sexuale sporite în cadrul căsniciei.

De fapt, am discutat cu un cuplu și soția mi-a mărturisit că activitatea sexuală premaritală a făcut-o să fie inhibată în pat în primii șapte ani ai căsniciei lor. Ceea ce i-ar putea surprinde pe unii cititori este că, atât ea, cât și soțul ei, au fost virgini în noaptea nunții, dar ei au depășit limita a ceea ce soția considera acceptabil înainte de căsătorie. Aceasta a determinat-o să-i fie greu să se încreadă în soțul ei în pat și doar după ce ea a deschis subiectul și el i-a cerut iertare ea a fost, în cele din urmă, capabilă să se bucure pe deplin de intimitate sexuală.

Sexul premarital cere un preț mare de plătit – din punct de vedere spiritual și psihologic – și el îți poate afecta semnificativ sexul după căsătorie. Dacă sexul premarital este parte a trecutului tău, poate vei dori să apelezi la un consilier bun sau poate vei vrea să discuți despre aceasta cu un pastor înțelept.

2. Probleme de cuplu

Atunci când o relație nu merge bine sau pur și simplu se răcește, este doar o chestiune de timp până ce și pasiunea sexuală va urma aceeași tendință. Când un soț devine prea preocupat de munca lui, sau când o soție începe să-și ignore căsnicia pentru că este înamorată de copiii ei, în cele din urmă interesul sexual va scădea. Relația moare, iar sexul este adesea un barometru al acestei morți.

Atunci când un bărbat domină și controlează, sau când o soție manipulează sau bârfește, s-ar putea ca partenerul să-și piardă orice sentiment de afecțiune. Adesea șochez grupurile de femei spunându-le că 80 de procente sau chiar un procent mai mare dintre ele și-au încălcat legămintele de căsătorie de a-și iubi partenerul în săptămâna trecută. Adesea li se pare că această afirmație este ridicolă – până când le informez că discutarea cu alte persoane a detaliilor referitoare la relațiile sexuale avute cu partenerii lor, sau chiar nararea detaliilor unor certuri, în fața prietenelor sau a unui membru al familiei, este considerată de majoritatea bărbaților ca fiind o violare a intimității lor. Și cu siguranță că acest lucru nu face ca un bărbat (sau o femeie) să se simtă iubit sau în siguranță într-o relație.

Atunci când un bărbat este arogant, reducându-și la tăcere soția și poate chiar numind-o ostentativ proastă, nu e de mirare că interesul ei sexual scade. Atunci când o femeie încearcă să-și controleze soțul sau chiar încearcă să folosească sexul pentru a obține ceea ce vrea, nu e de mirare că bărbățul ei se va satura repede să joace acest joc.

Sexul cel mai bun are loc în relația cea mai bună și mai sănătoasă. Nu e ceva ce există în vid. E o greșeală gravă să te concentrezi asupra tehnicii sexuale când, de fapt, cauza problemei o constituie relația. Pentru mai multe informații despre acest subiect citiți, vă rog, cartea mea *Sex Begins in the Kitchen*.

3. Medicamentele

În mod surprinzător, în acest domeniu nu s-au realizat studii suficiente. Încă mai avem de lucru în ce privește studiarea și înțelegerea legăturii dintre medicamente și dorința sexuală. Deoarece în prezent mai mulți oameni iau medicamente decât poate în orice altă perioadă din istorie, cu siguranță că legătura merită studiată dacă observi o scădere a dorinței.

Reichman scrie:

Multe medicamente au atât un efect direct asupra creierului nostru și a sistemului nervos central, cât și un efect local

asupra organelor genitale și uneori s-ar putea ca acțiunea medicamentului asupra unor organe să aibă un efect opus asupra altora. De exemplu, un antidepresiv ar putea să ne crească dispoziția și să ne facă să ne dorim sex mai intens, totuși, dacă el crește nivelul de serotonină în creier, s-ar putea ca în final să avem un libido mai scăzut. Pastilele anticoncepționale ar putea corecta anumite dezechilibre hormonale, dar, de asemenea, ar putea scădea nivelul de testosteron și libidoul. La nivel local, unele femei au descoperit că pilulele anticoncepționale le cresc lubrifierea vaginală, în timp ce altele au descoperit chiar efectul opus, în special dacă au contractat mai multe infecții fungice și au simțit durere în timpul actului sexual.³⁸

Evident, acesta este un domeniu în care trebuie să-ți consulți medicul. Ia în considerare pastilele anticoncepționale, terapia hormonală, antidepresivele, sedativele și presiunea arterială ca posibili vinovați. Chiar antiacizii, antibioticele și antihistaminele îți pot afecta libidoul.

4. Boala

Sclerozele multiple, diabetul, cancerul, artritele, problemele cu tiroida și altele de acest gen prezintă provocări personale ale intimității sexuale. În cazul sclerozei multiple, de exemplu, excitarea poate fi blocată și uscăciunea vaginală poate face ca raportul sexual să fie mai puțin plăcut. În cazul epilepsiei, adesea terapia și nu boala este cea care cauzează lipsa de interes sexual. Dacă ești sub tratament pentru o anumită condiție medicală, discută cu medicul tău despre modalitățile de a te ocupa de lipsa de interes sexual.

5. Durerea

Bărbaților, oare v-ați bucura de relația sexuală dacă ați simți-o de parcă cineva v-ar împinge în penis cu un ac de fiecare dată când vă pătrundeți soția? Desigur că nu. Unele femei se simt

³⁸ Reichman, *I'm Not in the Mood*, pag. 61-62.

rușinate atunci când sexul e dureros și ar putea chiar încerca să-și mascheze lipsa de confort, dar puține lucruri blochează dorința sexuală așa cum o face durerea.

Durerea poate avea mai multe cauze: uscăciunea vaginală, contracția vaginală, artrita sau chiar unii mușchi sensibili. Pentru uscăciune, se poate folosi unul din mulțimea de lubrifianți disponibili, cum ar fi K-J jelly, Astroglide, Lubrin sau ceva similar. Unele femei au o nevoie mai mare de aceste produse decât altele; majoritatea vor avea nevoie de ele la un moment dat în viața lor și în anumite împrejurări sau perioade ale lunii.

Scăderea firească a nivelului de estrogen al femeii pe măsură ce înaintează în vârstă poate crea mai multă uscăciune vaginală. Unii doctori prescriu hormoni pentru a rezolva problema, dar nu pentru toată lumea e potrivit să ia hormoni. În aceste cazuri, lubrifianții pot fi de folos.

Indiferent de cauză, o femeie ar trebui să-și consulte medicul imediat dacă sexul devine (sau cu siguranță dacă a fost întotdeauna) dureros. N-ar trebui să suferi. Atât soțul, cât și soția, sunt slujiți cel mai bine atunci când femeia se bucură de momentele de intimitate sexuală. Nu cunosc prea mulți bărbați care să fie stârniți de gândul că o femeie „face o grimasă și rabdă durerea”.

CÂND BĂRBĂȚELUL NU E INTERESAT

De obicei, bărbatul este cel care dorește sex, dar am discutat cu multe cupluri în care bărbatul are un interes sexual mai mic decât soția. Am lucrat cu mai multe cupluri de acest fel decât te-ai putea aștepta. Odată a venit să mă vadă o soție care era foarte frumoasă. Dacă trecea pe lângă un șantier, vă garantez că niciun muncitor nu mai mucea până când dispărea ea din vedere. Chiar așa, soțul ei nu se mai atingea de ea.

Uneori problema are de-a face cu identitatea sexuală. Alteori, bărbații pur și simplu doresc cu disperare controlul – cu atâta disperare încât insistă ca soția să inițieze sexul de fiecare dată. În felul acesta, bărbații nu sunt refuzați niciodată. Totuși, în

majoritatea situațiilor, soțul este pur și simplu obosit, sau preocupat de ceva sau poate puțin deprimat.

Iată câteva lucruri pe care le poate face soția ca să-și ajute soțul în acest sens.

Îmbracă-te încet

Bărbații sunt excitați vizual, așa că îți poți face soțul să se gândească dimineața la sex dacă te îmbraci încet – lăsându-l să te vadă tot timpul. Ieși de la duș atunci când el se află în dormitor și aruncă prosopul în timp ce te îndrepți spre dulap. Ai putea să-l îmbrățișezi, dar nu-l face să creadă că te aștepți la ceva de la el.

Nu te grăbi să te acoperi. Alege fie partea de sus, fie cea de jos, dar îmbracă-te într-un asemenea mod încât să stai sub privirile lui cât de mult posibil. De exemplu, îmbracă-ți pantalonii și apoi cămașa, păstrându-ți bustul gol. Piaptănă-ți părul înainte ca să-ți pui sutienul. Lasă-l să vadă ce pierde!

Dacă vrei cu adevărat să-l pui în mișcare, cere-i să te ajute să-ți închei sutienul. Desigur că tu știi cum să faci acest lucru, doar îl faci în fiecare zi! Dar bărbații nu se prind ușor în astfel de chestiuni. Spune ceva de genul: „Astăzi degetele mele se descurcă mai greu – poți să-mi închizi sutienul?” El nu va fi mai priceput ca tine, dar poate că va deveni puțin mai interesat.

Pune poze

Deoarece bărbații se excită vizual, vederea devine un aliat puternic în misiunea ta de a crește interesul sexual al soțului tău.

Dimineața, fă-ți singură o poză în halat de baie și pune-o pe oglinda unde se bărbierește. Scrie-i cu ruj: „Bună dimineața, scumpule!”

Apoi, pe tot parcursul zilei, fă-ți alte poze, fiecare mergând un pas mai departe în faza de dezbrăcare. Acestea pot fi puse în servietă, lângă pachetul cu mâncare și în camera lui unde se schimbă după ce ajunge acasă. Ideea este că, pe la timpul de culcare, practic el a avut parte de un spectacol de dezbrăcare – dar tu i-ai păstrat ce e mai bun la sfârșit.

Desigur, această sugestie e puțin costisitoare – ai nevoie de un aparat foto care realizează poze la minut, dar sunt sigur că tu și soțul tău puteți folosi și alte lucruri în mod creativ spre a vă atinge scopul. (De asemenea, puteți folosi o cameră digitală, care vă permite să tipăriți pozele fără ca altcineva să le poată vedea.)

Cum să rezolvi impotența

Atât bărbații, cât și femeile, trebuie să fie conștienți de capriciile impotenței. În cele din urmă se va întâmpla în orice căsnicie. Statisticile ne spun următoarele: în timp ce 5 până la 7 procente dintre bărbați experimentează impotența pe la 20 de ani și ceva, un sfert dintre toți bărbații de peste 65 de ani au probleme în acest domeniu. După vârsta de 70 de ani, unul din doi bărbați se confruntă cu această problemă.³⁹

Eșecul de a realiza o erecție satisfăcătoare poate fi parțial (penisul este erect într-o anumită măsură, dar nu în întregime, sau este erect, după care își pierde rapid rigiditatea) și ocazional sau total și cronic. Poate fi de natură psihologică sau fiziologică.

Orice boală sau medicament care reduce curgerea sângelui spre penis poate crea o impotență ocazională sau cronică: hipertensiunea, bolile vasculare coronariene și diabetul se fac toate vinovate de acest fenomen (jumătate din toți bărbații diagnosticați cu diabet vor experimenta unele forme de tulburări erectile înainte de cinci ani de la prima diagnosticare).⁴⁰ De asemenea, o scădere a nivelului de testosteron și procesul normal de îmbătrânire pot fi factori care contribuie la această tulburare.

Din perspectiva unui psiholog, cred că este important să rămâi calm cu privire la aceasta. Un eșec ocazional nu este ceva de care să te îngrijorezi. De fapt, a deveni prea preocupat este o modalitate bună de a-ți genera o anumită formă de impotență.

În al doilea rând, nu-ți descărca mânia ta pe partenerul tău din cauză că trupul tău refuză să coopereze. Nu presupune că

³⁹ Reichman, *I'm Not in the Mood*, pag. 94.

⁴⁰ Reichman, *I'm Not in the Mood*, pag. 95.

incapacitatea ta de a răspunde fizic este o incriminare a vieții tale sexuale. Pur și simplu ar putea fi realitatea care se instalează în cele din urmă. Categorie, fă-ți un consult medical, du-te la un consilier, gândește-te la modalități prin care să-ți păstrezi viața sexuală amuzantă și vie; dar nu presupune că în mod necesar e ceva rău cu tine sau cu partenerul tău doar pentru că Domnul Fericit refuză din când în când să facă altceva decât să rămână încruntat.

Nu sunt medic, dar uneori medicii îmi trimit unii pacienți dacă ei au eliminat cauzele fizice pentru impotență și consideră că motivele sunt mai degrabă de natură psihologică. Dacă din când în când te scoli dimineața având o erecție, dar nu poți obține o erecție atunci când faci dragoste, sunt șanse mici ca adevărata cauză să fie de natură fizică. Dacă poți obține o erecție, dar o pierzi de îndată ce te gândești la penetrare, repet, există o mare probabilitate ca motivul să fie mai degrabă ceva ce se petrece în relația voastră decât în trupul tău. S-ar putea să fii îngrijorat de performanța ta, să te confrunți cu mânia sau să fie vorba de o altă problemă.

Totuși, dacă de-a lungul anilor ți-ai pierdut treptat capacitatea de a obține și a menține o erecție până când acum abia mai poți ajunge la erecție, s-ar putea să te confrunți cu o condiție medicală care are nevoie de un diagnostic. Un medic bun te poate ajuta să elimini orice cauză fizică. Odată ce ai o patentă de sănătate curată poți depune eforturi pentru a-ți îmbunătăți relația. În zilele noastre, când avem Viagra și multe alte opțiuni medicale disponibile pentru cupluri, impotența n-ar trebui să afecteze negativ viața celor mai multe cupluri.

OCUPĂ-TE DE PROBLEMĂ!

Indiferent de cauza adevărată a lipsei tale de dorință sexuală, te rog, de dragul căsniciei voastre, ocupă-te de ea! Pur și simplu nu este ceva sănătos pentru căsnicia voastră ca oricare dintre parteneri să manifeste o lipsă persistentă de dorință sexuală. E doar o chestiune de timp până ce partenerul va interpreta în

termeni personali această lipsă de dorință. Să fim cinstiți, e firesc să procedeze așa.

Dar lucrurile sunt mai grave, deoarece îi refuzi partenerului tău bucuria și satisfacția de a avea pe cineva care să-l dorească sexual. Dintr-o perspectivă a credinței, nu este permis din punct de vedere moral ca o altă persoană să îndeplinească acest rol. Dacă tu nu-l îndeplinești, nimeni altcineva n-o poate face. Refuzul tău înseamnă că partenerul tău va trebui să fie privat de el.

Prin toate mijloacele posibile fii agresiv în dorința ta de a te vindeca. Du-te la un consilier bun. Rezolvă problema care îți strică mariajul. Nu accepta situația existentă dacă dezinteresul tău vă creează lipsă de armonie și frustrare în căsnicie.

S-ar putea să-ți tot spui: „Mă voi ocupa de problemă – într-o zi.” Dar, în cele din urmă, partenerul tău ar putea spune: „M-am săturat!” Am văzut prea multe căsnicii distruse datorită lipsei de dorință sexuală din partea soțului sau a soției.

Adu-ți aminte: sentimentele sunt importante și valide, dar tu nu ești sclavul lor. Doar pentru că nu ai chef să faci sex nu înseamnă că nu poți alege să faci sex – cel puțin în unele forme. Poate că într-adevăr ești prea obosită să ai o relație sexuală – dar ești dispusă să-ți satisfaci soțul în alte moduri?

Ai făcut o promisiune; ai de gând s-o respecti?

Sexul în iarna vieții

Am câțiva prieteni care și-au demonstrat loialitatea față de Amine în multe moduri. Nu mi-au creat niciodată probleme. Sunt cei mai de încredere, cei mai comozi, cei mai plăcuți și mai vechi prieteni pe care i-am pus pe cele două picioare.

Îmi iubesc papucii.

Sande îi urăște

De cel puțin cinci ori mi-am surprins soția încercând să-mi ascundă prietenii și să-i arunce la gunoi – dar eu sunt prea rapid pentru ea. Am reușit să-i salvez de fiecare dată.

După cea mai recentă acțiune de recuperare a lor, Sande mi-a făcut o cerere emoționantă: „Kevin, de ce insiști să porți acei papuci urâți, învechiți?”

„Sunt comozi.”

„Acei papuci sunt pur și simplu dezgustători, sunt acoperiți de murdărie și nu se mai pot repara. Ar trebui să te scapi de ei.”

„Să mă scap de ei?” am întrebat-o. „Doar pentru că sunt vechi? Doar pentru că sunt puțin uzați? Ce fel de atitudine e

aceasta?" am întrebat-o. La urma urmei, ei i-ar plăcea să o schimb cu o altă femeie doar pentru că nu mai are 20 și ceva de ani? N-aș face niciodată aceasta, la fel cum nu m-aș despărți niciodată de perechea mea preferată de papuci. Vechi nu înseamnă inferior, la fel cum nou nu înseamnă mai bun.

Atunci când vorbesc despre „sexul în timpul iernii” *nu* mă refer la încălzirea cearșafurilor între lunile decembrie și februarie. Mă refer la a te bucura de o intimitate sexuală împlinitoare după vârsta de 40, 50, 60 de ani și după aceea.

S-ar putea să fiu cam subiectiv din cauza faptului că am avut relații sexuale cu o singură femeie, dar, în umila mea opinie, sexul devine tot mai bun pe măsură ce un cuplu înaintează în vârstă. Îmi dau seama că nu se întâmplă așa în toate cazurile. Am discutat recent cu un bărbat de 65 de ani care nu s-a culcat cu soția lui de peste zece ani. Eu nu-mi pot imagina cum ar fi să treacă zece *săptămâni*, cu atât mai puțin zece ani, fără a face sex cu soția mea. Dar adevărul este că, ceea ce vârsta îți ia, se compensează adesea prin alte calități.

Desigur că sexul se schimbă. Pe măsură ce ajungem la 50 de ani sau mai mulți, s-ar putea ca trupurile noastre să nu mai fie atât de atletice – dar nici vederea noastră nu mai e atât de grozavă, așa că într-un fel ambele slăbiciuni se anulează reciproc! S-ar putea să nu mai avem aceeași vigoare pe care am avut-o odată și mădulele noastre să nu fie la fel de flexibile cum erau când aveam 20 de ani. Dar, pe latura pozitivă, avem o experiență de o viață în a face plăcere acestei persoane. Și avem capacitatea de a ne controla răspunsul într-o măsură mai mare, lucrul acesta conducând adesea la un timp de dragoste mai îndelungat. Și avem avantajul enorm de a putea intui mai bine gemetele partenerului nostru, deoarece am trăit cu el câteva decenii.

Un alt mare avantaj este că, odată ce copiii pleacă de acasă, de obicei există mai multă libertate, mai mult timp liber și adesea mai mulți bani. Multe cupluri ajung la cuibul gol pe la 40 și ceva de ani și aproape sigur pe la 50 de ani. În cazul cuplului nostru, vom ajunge la cuibul gol la „atrăgătoarea” vârstă de 72

de ani! Este mai ușor să pleci de acasă și, după cum v-ați dat seama deja, sunt un mare susținător al sexului în camerele de hotel în cazul cuplurilor căsătorite!

CUM SĂ TRECI HOPUL

În primul rând, dați-mi voie să vă spun, *așteptați-vă la schimbări*. Haideți să recunoaștem adevărul: bărbaților, vă veți pierde o parte sau cea mai mare parte a părului. Probabil veți lua destul de mult în greutate. Nu veți putea sări așa de sus cum obișnuiați s-o faceți. Chiar și Michael Jordan a dovedit că și cei mai buni atleți dintre noi nu pot sfida efectele îmbătrânirii.

Femeilor, ați observat că forța de gravitație stăpânește nu doar corpurile cerești – are un efect uimitor și asupra pământului. Fața voastră, sânii voștri și alte părți ale voastre par mai dornice să atingă podeaua. S-ar putea să descoperiți că aveți nevoie de mai multă lubrifiere în timpul sexului decât aveți înainte. Părul vostru, odată atât de des și de perfect, atât de blond sau fermecător de negru, acum nu mai este atât de bogat – și ce e cu acele fire albe? Nu sunt vopsite, soro, e efectul timpului.

Ați observat cum totul la voi s-a schimbat în timp, așadar, de ce credeți că sexul nu va fi afectat deloc?

Va fi.

Intensitatea și plăcerea pe care o experimentezi când faci dragoste în anii tăi din vârsta a treia nu trebuie să scadă, dar modul *cum* abordezi sexul trebuie revizuit. Atunci când Michael Jordan a revenit în NBA, desigur că el nu mai era vechiul „air Jordan”, care ne surprindea cu acele lovituri de deasupra coșului care sfidau gravitatea. Odată, antrenorul chiar s-a referit la el ca la „Jordan de la podea”. Desigur, el încă mai putea juca, dar picioarele lui erau ancorate ferm pe podea. El trebuia să găsească alte modalități – manevre cu capul, aruncări din sărituri și altele asemenea – pentru a marca.

Același lucru va fi valabil pentru tine din punct de vedere sexual. Dacă ești dispus să faci câteva adaptări în funcție de

vârstă, vei găsi – cum au descoperit multe cupluri – că sexul, de fapt, devine mai bun odată ce ajungi la 40, 50 sau 60 de ani.

CE SE VA SCHIMBA LA BĂRBAȚI

Între 20 și 40 de ani puteai avea o erecție citind o revistă despre motoare de mașini. Doar faptul că săreai într-o piscină sau că pe lângă tine trecea o fată frumoasă era suficient ca să-ți faci trupul să răspundă. Tot ce trebuia să faci soția ta ca să te stimuleze pentru a avea o erecție era să se urce în pat.

De fapt, poate că erecțiile tale se obțineau atât de ușor încât v-ați dezvoltat unele obiceiuri în care soția îți oferea rar multă stimulare suplimentară. Când amândoi erați tineri, poate că ea a descoperit că prea multă stimulare putea grăbi lucrurile spre un final rapid. O soție, Angie, mi-a mărturisit că ani de zile preludiul fusese doar de o singură parte, din simplul motiv că orice preludiu îl făcea pe soțul ei să ajungă la orgasm chiar înainte ca ei să facă sex.

Prietene, acele zile au trecut de mult. Acum erecțiile tale vor trebui cultivate și menținute. Dacă soția ta te ignoră, îți vei pierde erecția. Amândoi va trebui să vă concentrați pe a vă bucura și a primi, și aceasta înseamnă că vei avea nevoie de mai multă stimulare directă a penisului decât erai obișnuit să primești.

Te avertizez: Domnul Fericit s-ar putea să nu zâmbească la fel de des. S-ar putea să slăbească exact atunci când sperai că va fi mai concentrat. S-ar putea să se împotrivească la toate eforturile unei noi încercări într-un interval mai mic de 24 de ore și desigur nu va mai fi slujitorul ascultător care era în adolescență și pe la douăzeci și ceva de ani.

De asemenea, erecțiile tale vor fi diferite, la fel cum sunt saltelele. Unele saltele sunt la fel de dure ca o masă, altele seamănă cu pernele. Ei bine, bărbaților, va veni timpul când nu veți urca în pat având o erecție puternică. Va semăna mai degrabă cu un „pin” decât cu un „stejar”. Veți avea totuși o erecție, dar nu la fel de puternică cum era înainte.

Pe măsură ce îmbătrânești, s-ar putea să descoperiți ceva ce nu

v-ați fi putut imagina niciodată la douăzeci și ceva de ani: sex fără ejaculare. Bărbații în vârstă pur și simplu nu simt nevoia să ejaculeze la fel de des ca bărbații tineri. Aspectul pozitiv al acestui fapt este că probabil vei putea să-ți menții erecția mai mult și vei putea să oferi mai multă plăcere partenerei tale. Aspectul negativ este că soțiile voastre ar putea fi îngrozite de faptul că situația s-a inversat și acum întrebarea este dacă *tu* vei atinge orgasmul. Doamnelor, nu este greșeala voastră dacă soțul vostru face dragoste cu voi 20 sau 30 de minute și totuși nu ajunge la orgasm. Aceasta nu înseamnă că el nu este atras de tine sau că nu te găsește atrăgătoare din punct de vedere sexual – pur și simplu înseamnă că trupul lui îmbătrânește.

De asemenea, timpul după care vei fi în stare să ai o nouă erecție va crește. Noaptea lunii de miere, în care erai în stare să ai mai multe orgasme în câteva ore, nu se vor repeta de acum. Această schimbare va fi treptată și va veni în valuri, dar, pe măsură ce te apropii de 60 de ani, este inevitabilă. (De fapt, pentru unii dintre voi s-ar putea să apară deja când vă apropiați de 50 de ani.) Atunci când vei atinge acest sezon, unii dintre voi s-ar putea să aibă nevoie să aștepte ore întregi; alții s-ar putea să aibă nevoie să aștepte zile. Dar va trebui să aștepți.

Există un mare avantaj în toate aceste schimbări. Din când în când femeile se bucură de o „partidă scurtă de sex” la fel de mult ca bărbații, dar, în general, ele tind să prefere perioade de intimitate sexuală mai îndelungate, mai lente și mai încete. Ei bine, bun venit în iarnă – în sfârșit, trupul tău se va potrivi cu cel al soției. Vei fi în stare să amâni mai mult orgasmul. Vei fi mai liber să te concentrezi asupra răspunsului soției tale. Și poți deveni un iubit mult mai bun decât acel armăsar de 22 de ani care obișnuiai să fii (sau care credeai că erai).

Dacă problemele de erecție persistă, nu uita că s-ar putea să existe o cauză fizică, cum ar fi ateroscleroza sau altă condiție medicală. S-ar putea să fie de vină vreun medicament pe care îi iei sau un stres suplimentar cu care te confrunți. De aceea eu îți recomand să-ți faci un control medical complet dacă problemele de erecție încep să iasă la iveală. În epoca Viagrei și a

multor altor opțiuni, impotența nu mai este nici pe departe problema care obișnuia să fie.

Dați-mi voie să spun ceva femeilor care sunt căsătorite cu bărbați în vârstă: doamnelor, țineți minte că un eșec ocazional de a performa poate deveni o rutină psihologică dacă unul din parteneri exagerează importanța acestui episod. Nu luați în mod personal aceste schimbări și mai ales nu le faceți să se repete mai des punând o presiune crescută asupra soțului de a performa.

De asemenea, vreau ca voi, femeilor, să înțelegeți că aveți un avantaj evident în această privință: voi cunoașteți din experiență că interesul sexual poate crește sau poate scădea, la fel ca valurile la țarm. Soțul vostru obișnuia să ajungă de la zero la o sută de kilometri pe oră într-o urcare continuă și rapidă, pentru ca apoi să cadă de pe faleză. Va trebui să-l ajutați să înțeleagă cum e să iubești în mijlocul unei văi ocazionale, deoarece poate că el n-a fost niciodată înainte într-o vale.

De asemenea, este firesc ca să i se pară că problema lui este mai mare decât a ta. Dacă tu nu reușești să te lubrifiezi natural, poți primi totuși plăcere în continuare și poți rămâne acolo până când „te încălzești”. Dacă nu reușești acest lucru, poți întinde întotdeauna mâna după sticluța de Astroglide sau după tubul de K-Y jelly.

Bărbatul, pe de altă parte, știe că, dacă el nu are o erecție, nu va exista niciun act sexual. Și acest gând poate fi unul îngrozitor, deoarece, așa cum tu nu te poți forța să-ți lubrifiezi vaginul, el nu se poate forța să aibă o erecție. Desigur, fiecare consilier știe că îngrijorarea cu privire la aceasta va tinde mai degrabă să agraveze problema decât s-o rezolve, dar atunci când un bărbat nu este obișnuit să se confrunte cu aceste probleme, chiar și confruntarea acestei probleme la un moment dat se poate transforma într-o sursă reală de îngrijorare.

Dacă ți se pare că soțul tău nu va fi gata pentru a avea un act sexual și el dorește să continue să te satisfacă fie manual, fie oral, *te rog lasă-l s-o facă*. În primul rând, faptul că te va vedea atingând orgasmul ar putea fi suficient ca să obțină o erecție.

Dar, chiar dacă nu se întâmplă așa, un bărbat dorește să știe că-și poate satisface sexual soția. Dacă știe că poate apela întotdeauna la folosirea mâinilor în cazul în care altceva nu funcționează, va simți o presiune mai mică de a performa într-un anumit mod specific data viitoare – și, prin urmare, probabil se va descurca mai bine.

Gândește-te la aceasta ca la o temă – și nu ca la una neplăcută! Lasă-ți soțul să te conducă la orgasm în orice mod o poate face și nu fi zgârcită cu încurajările privitoare la faptul că te poate satisface întotdeauna. Procedând așa, poți transforma o experiență care putea fi umilitoare și care vă putea înstrăina într-una care creează chiar mai multă intimitate și împlinire.

SCHIMBĂRI LA FEMEI

Voi, femeilor, veți avea parte de un semn și mai dramatic al procesului de îmbătrânire: se numește menopauză. Din punct de vedere psihologic, menopauza marchează un punct de cotitură dramatic în sexualitatea voastră. Dintr-odată, sexualitatea nu mai este legată de conceperea unui copil. Chiar dacă ai luat măsuri de precauție mai multe decenii, totuși relațiile sexuale se schimbă odată ce concepția devine imposibilă. Acum sexul are de-a face doar cu intimitatea și plăcerea.

Și nu e nimic rău în asta.

Nu există vreun motiv pentru ca menopauza să atenueze viața sexuală a femeii. În multe cazuri, femeile se simt mai învigorată sexual. Da, unele femei folosesc menopauza ca o scuză pentru a evita ceea ce au descoperit că este de multă vreme neîmplinitor din punct de vedere sexual sau fizic. Dar în majoritatea cazurilor nu există vreun motiv biologic pentru care femeile ar trebui să-și piardă interesul față de sex în această perioadă. Cu toate că femeile experimentează o scădere a estrogenului, estrogenul în sine nu are legătură directă cu dorința sexuală și cu răspunsul sexual. Desigur, scăderea estrogenului din trupul femeii conduce la alte simptome care ar putea să alunge gândurile sexuale – bufeurile de căldură fiind cele

mai bine cunoscute dintre ele – dar, odată ce o femeie a trecut de menopauză, ea poate fi mai liberă ca niciodată înainte să exploreze noi orizonturi sexuale. Chiar scăderea estrogenului poate fi ajustată prin doze potrivite de estrogen.

Răspunsul la menopauză este atât de individual încât mi-e teamă să folosesc generalizări. Unele femei mi-au spus că parcă și-au pierdut orice dorință de intimitate sexuală, în timp ce o altă clientă mi-a spus cu o licărire în ochi: „În ziua următoare după ce copiii au plecat de acasă eu și cu Jim am început să folosim fiecare încăpere și fiecare obiect de mobilier – și, când spun *fiecare*, vorbesc serios.”

Un alt eveniment major care adesea însoțește îmbătrânirea este histerectomia. Doamnelor, aceasta este o operație serioasă căreia unele dintre voi nu-i acordă suficientă atenție. Vă sculați prea devreme, conduceți mașina prea devreme, începeți să ridicați unele obiecte prea devreme, faceți sex prea devreme și toate astea pot avea consecințe majore. Știu despre ce vorbesc: soția mea, Sande, a trecut prin această operație și, la fel ca multe femei, s-a simțit vinovată pentru că a avut nevoie de o perioadă de repaus atât de mare. Planifică-ți un interval de șase până la opt săptămâni pentru vindecare.

S-ar putea ca soții care citesc această carte să sară din scaune chiar acum. „Șase până la opt săptămâni? Leman, ai înnebunit?”

Șase săptămâni fără sex nu înseamnă în mod necesar șase săptămâni fără exprimare sexuală și fără dragoste. Cuplurile pot fi creative în aceste situații din viață. Desigur, Domnul Fericit rareori se gândește: *Îmi voi lua un concediu de opt săptămâni*, astfel că o soție iubitoare va face tot ce poate pentru a găsi modalități creative de a ajuta la eliberarea libidoului soțului ei.

Unul din marile beneficii pentru femeile care sunt mai în vârstă este că cel mai mare dușman al sexului, oboseala, s-ar putea să nu mai fie atât de intensă. Majoritatea oamenilor au mai mult timp liber în ultimii lor ani și adesea au parte de mai puține responsabilități. Nu trebuie să te îngrijorezi că un copilăș îți va bate la ușă și îți va cere apă. Nu mai trebuie să faci pe

taximetrista toată după-amiaza și să te urci în pat epuizată. Perioadele tale de ciclu tău vor înceta și, de vreme ce multe cupluri preferă să nu se implice în intimitate sexuală în timpul ciclului femeii, în calitate de cuplu veți câștiga încă cinci zile pe lună în care veți putea face sex.

Din punct de vedere fizic, va trebui să acorzi o grijă mai mare organelor tale genitale. Odată ce scade nivelul de estrogen, pereții vaginali vor deveni mai subțiri și mai uscați. Va trebui să folosiți lubrifianți și s-ar putea ca soțul tău să trebuiască s-o ia uneori mai ușor, deoarece o împingere viguroasă s-ar putea să cauzeze soției mai degrabă durere decât plăcere.

Apropo, una din cele mai bune metode de a vă menține în formă din punct de vedere sexual după 60 de ani este să vă mențineți nivelul de activitate sexuală. Masters și Johnson au demonstrat că femeile în vârstă care se implică în relații sexuale cel puțin o dată pe săptămână au o lubrifiere mai eficientă decât femeile care nu au relații sexuale perioade lungi de timp. Vechiul proverb, „folosește-l sau îl vei pierde”, este foarte exact când e vorba despre sex.

Sper că atitudinea ta nu va fi ca cea a lui Margaret, care a venit în cabinetul meu împreună cu un soț indiscutabil nefericit. După doar câteva momente, soțul ei, Jerry, mi-a spus că Margaret practic a renunțat la orice relații sexuale viitoare.

Margaret nu a negat acest lucru. Mi-a spus: „Uite, dr. Leman, cred cu adevărat că mi-am făcut suficient datoria. N-am fost niciodată prea interesată de sex, și sincer, Jerry nu a fost prea creativ. Chiar și așa, i-am fost credincioasă și supusă 34 de ani. Nu credeți că e destul?”

Am discutat un timp despre lipsa de creativitate a lui Jerry, dar când a venit timpul să răspund întrebării lui Margaret: „Nu credeți că e destul?” i-am răspuns foarte hotărât: „Nu, nu cred.”

De fapt, i-am pus o altă întrebare: „Cum te-ai simți dacă Jerry ar spune: «Bine, Margaret, te-am susținut financiar 34 de ani. Acum că am ajuns la pensie, am hotărât că nu mai vreau să te sprijin financiar. Va trebui să-ți găsești un loc unde să stai și să

ai propria ta sursă de venit. Mi-am făcut datoria suficient și acum doresc să fiu puțin mai egoist.”

„Vezi, Margaret”, am continuat eu, „căsnicia este pentru toată viața și angajamentele pe care ni le luăm sunt și ele pentru toată viața. Drumul pe care îl apuci este unul foarte periculos. De fapt, dacă scopul tău este să-l efeminezi spiritual pe Jerry și să-l transformi într-un soț furios în loc de unul mulțumitor, ține-o tot așa. Vei vedea cum capul hidos al egoismului se va ivi mai repede decât vei crede.

Atunci când apostolul Pavel spune că «cei doi vor fi un singur trup», el rostește o poruncă. Acea unitate include unitatea fizică, exprimată în intimitatea sexuală. Unitatea fizică îmbogățește toate aspectele unității. Nu poți refuza un aspect și să-l prezinzi pe altul.

Dar, la fel de important, tu iei o decizie unilaterală care are consecințe duale. Doar pentru că te-ai săturat de sex nu înseamnă că și Jerry s-a săturat și ce ar trebui să facă el acum? Ți-a fost vreodată necredincios?”

„Nu.”

„Și așa îl răsplătești? Spune-mi, Margaret, de ce alți bărbați aparent respectabili – care, după toate celelalte standarde par să fie oameni de treabă – ajung să șocheze întreaga lume având o aventură extraconjugală? Sau sunt prinși că frecventează cluburi de striptease atunci când se află într-o călătorie de afaceri? Cu toate că a te implica în aventuri extraconjugale sau în porno-grafie nu este niciodată ceva acceptabil și acțiunile unui bărbat n-ar trebui să depindă de comportamentul soției lui, mi se pare că o mulțime de astfel de cazuri au loc pentru că unele nevoi elementare nu li se împlinesc în căsnicie. Un bărbat de 60 de ani dorește să se simtă dorit și prețuit la fel ca un bărbat de 30 de ani. S-ar putea ca mireasa lui să arate foarte diferit față de acum 30 de ani, dar ea este încă iubita lui, dragostea vieții lui; și el încă dorește ca ea să-l dorească.”

În cele din urmă, Margaret a înțeles că soluția nu era să nu mai facă sex, ci să-l ajute pe Jerry să fie mai sensibil în modul în care făcea dragoste.

BRAȚ LA BRAȚ

Probabil că i-ai văzut și tu așa cum am făcut-o și eu: un cuplu indiscutabil mai în vârstă, care se plimbă împreună braț la braț. Soției îi este greu să umble, așa că este ajutată de soțul ei. Poate se opresc să-și cumpere o prăjitură sau un cornet de înghețată și stau la taifas ca să decidă ce vor să-și cumpere. Apoi întotdeauna îi dau și celuiilalt din ceea ce și-au ales. Poate că soția îi șterge gura soțului chiar înainte de a-l săruta.

Sunt ca două părți ale unui întreg. Credincioși celuiilalt de patru, cinci sau chiar șase decenii, nu-și pot imagina viața fără celălalt. Sunt sigur că nu se comportă ca gimnaștii în dormitor; niciunul nu atârână de candelabru, iar cărțile de *Kama Sutra* de multă vreme au fost puse deoparte sau vândute. Dar dacă te uiți la fața celui bărbat, vei vedea un băiat fericit. Încă știe cum să-și satisfacă soția, iar ea încă dorește ceea ce are el.

Din punct de vedere emoțional, nu există nimic mai bun ca aceasta. O partidă de o noapte întreagă nici măcar nu se apropie de experiența minunată de a face dragoste de o mie de ori cu aceeași persoană.

Acest cuplu în vârstă este o imagine cu adevărat minunată, un portret uluitor de profund al dragostei de o viață pe care Creatorul nostru dorește s-o experimentăm. Sexul în iarna vieții este un lucru minunat. Devine aproape miraculos atunci când este precedat de sex în primăvară, vară și toamnă – cu aceeași persoană.

Când balena poartă tanga

Uită-te la poza mea de pe coperta spate a acestei cărți. Haide – te voi aștepta.

Ai reținut această imagine? Bine. Ceea ce nu ai văzut reprezintă 90 de procente din corpul meu care este atașat gâtului meu. Tu doar mi-ai văzut capul, așa că va trebui să-ți mai dau câteva detalii. Înainte aveam mai puține kilograme decât am acum. Este un mod elegant de a-ți spune că va trebui să cauți puțin pentru a-mi găsi abdomenul – cu siguranță nu etalez imaginea cu cei șase mușchi abdominali care se găsește pe copertile revistelor pentru bărbați. Am renunțat în urmă cu câteva decenii să mai port anumite tipuri de pantaloni și o anumită croială a cămășilor.

Totuși, am fost norocos să mă căsătoresc cu „o frumusețe de femeie”. Soția mea este o femeie frumoasă. Vă vine să credeți: mărimea rochiei lui Sande este aproape identică cu cea pe care o avea atunci când ne-am căsătorit. Cât despre mine, sunt ca o balenă. Una din cele mai mari temeri ale mele este că, dacă voi

merge la plajă, îmi voi da jos tricoul și mă voi așeza pe nisipul alb, vor apărea câțiva ecologiști și vor încerca să mă împingă înapoi în ocean.

Ori de câte ori bărbații mă întâlnesc pe mine și pe Sande pentru prima dată petrec primele cinci secunde uitându-se chiorâș la soția mea, apoi se uită scurt la mine, complet încurcați, de parcă ar fi trebuit să mă căsătoresc cu un pitbull sau ceva asemănător.

Poate că nu sunt un candidat pentru o reclamă la lenjerie intimă, dar sunt convins că majoritatea dintre voi nu v-ați califica pentru a apărea pe coperta revistelor *Playboy* sau *Playgirl* – chiar dacă ați fi dispuși să pozați (lucru care, din fericire, am toată speranța, nu l-ați face).

Știți ceva? Foarte puțini dintre noi ne-am califica.

Iată un exercițiu util: stai jos pe o bancă într-un mall și uită-te la oameni timp de 15 până la 20 de minute. Pe cât de mulți dintre ei i-ați descrie ca fiind frumoși sau atrăgători?

Dacă experiența ta este ca a mea, vei răspunde: „Nu prea mulți.” Marea majoritate dintre noi ne încadrăm undeva puțin deasupra, sau puțin sub medie. Aceasta înseamnă că restul dintre noi sunt căsătoriți cu persoane ale căror trupuri nu ne atrag? Credem că doar bărbații cei mai atrăgători și femeile cele mai frumoase de la Hollywood pot avea vieți sexuale împlinitoare? Eu cu siguranță nu cred aceasta.

Poate că nu am corpul unui sportiv olimpic, dar vreau să știți că îmi place să-i dăruiesc soției mele ceea ce am. Femeile în special trebuie să aibă aceeași atitudine, dar pentru ele este puțin mai dificil. Pur și simplu nu este ușor să ai o imagine pozitivă a trupului – cel puțin nu e ușor pentru majoritatea femeilor cu care am discutat. Conform unui sondaj condus de *Psychology Today*, mai mult de jumătate dintre femeile din America nu sunt mulțumite de aspectul lor general.⁴¹ Din practica mea, bănuiesc că numărul real este *mult* peste jumătate. Chiar și femeile care știu că este „corect din punct de vedere politic” să-și accepte trupul lor, totuși, în intimitatea lor au tendința de a se uita în oglindă și de a se înfiora. Este o realitate

⁴¹ Citat în Nancy Stedman, „Love Your Body,” *Redbook*, mai 2001, pag. 46.

că femeile sunt în general mai complexate de trupurile lor decât bărbații. Compară doar timpul pe care îl petrece în medie o soție în fața oglinzii, încercând să-și îmbunătățească aspectul feței, al machiajului, al părului, și aplicându-și diverse loțiuni pe piele – cu timpul petrecut de un bărbat în fața oglinzii. Dacă nu se rade, probabil că el nu dă prea mare atenție modului în care arată. Eu nu știu dacă m-am dat *vreodată* cu loțiune pe piele, iar singura dată când machiajul m-a atins fața s-a întâmplat atunci când am fost machiat înainte de a apărea în direct la televiziune.

Nu vă pot spune de cât de multe ori am văzut două femei stând împreună, iar una dintre ele spune: „O, chiar îmi plaaace coafura ta. E atâââât de atrăgătoare.”

„O, nici să nu pomenști de părul meu”, protestează cealaltă femeie. Apoi scoate o poză dintr-o revistă – după câte se pare, așa *ar trebui* să arate părul ei, dar femeia care a coafat-o i-a lăsat părul prea lung aici și nu l-a aranjat bine acolo, iar acum fața ei pare prea rotundă și nu știe cum să și-l coafeze pentru marea petrecere de sâmbătă seara!

Compară această discuție cu cea pe care o am eu atunci când mă întâlnesc cu bunul meu prieten Moonhead: „Hei, Leman, te-ai tuns, nu?”

„Da.”

La atât se rezumă întreaga conversație!

Această obsesie cu privire la cum arăți poate conduce la unele obiceiuri destul de crude. O mulțime de femei nu se consideră crude, dar în realitate sunt. Nu, tu n-ai răni intenționat sentimentele altei persoane – dar gândește-te cât de crudă poți fi *cu tine însăși*.

Thomas Cash, autorul cărții *The Body Image Workbook*, pune o întrebare interesantă: „Ai permite altcuiva să te critice așa cum o faci tu însuși?”⁴²

De ce discut despre aceste lucruri aici? Imaginea ta despre corpul tău va avea un impact major asupra capacității tale de a te dărui pe deplin partenerului tău. S-ar putea să nu ai

⁴²Stedman, “Love Your Body,” pag. 46.

zâmbetul Juliei Roberts, nici sânii modelelor în costume de baie din *Sports Illustrated*, sau picioare care se potrivesc într-o pereche de blugi de marcă – dar îți pot garanta un lucru: soțul tău nu dorește să aștepte până când vei da jos cele 15 kilograme ca să facă sex cu tine din nou!

CUM SĂ-ȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTI IMAGINEA DESPRE CORPUL TĂU

Îmi dau seama că am spus deja de mai multe ori acest lucru, dar în caz că nu l-ai priceput încă, dă-mi voie să-l spun din nou: soților, vederea este un mijloc incredibil de puternic pentru a-l stârni pe un bărbat. Poate crezi că nu te ridici la înălțimea așteptărilor lui și astfel îți privezi soțul de a-i permite să te privească, dar ceea ce faci tu este contraproductiv.

Să spunem că o femeie are sânii mici și, prin urmare, are o imagine de sine negativă. (Apropo, eu nu sunt de acord cu axioma care spune că ceea ce e mic e inferior. În opinia mea, aceasta e o presupunere ridicolă, dar este una larg răspândită, așa că țin cont de concepțiile populare greșite.) Atunci când această femeie cumpără o revistă de femei și se uită prin reclamele ei, ea nu vede nicio femeie care să semene cu ea. Când trece pe lângă panourile de reclamă în drumul ei spre casă de la magazin, nu vede poze gigantice de femei având sânii plați care beau bere și fumează țigări. Iar atunci când pornește televizorul seara, mamele din seriale poartă întotdeauna bluze strâmte care le arată decolteul.

Atunci când o femeie se dezbracă seara, ea își vede sânii mici și șoldurile care tot cresc și se gândește: *De ce n-aș putea lua vreo două kilograme de aici și să le pun aici?*

Problema este că ea presupune că soțul ei nu va fi excitat de corpul ei, deoarece ea nu arată ca femeile din reviste. Ceea ce uită ea este că soțul ei nu seamănă nici el cu bărbații din revistă! Toate persoanele de acolo sunt mituri, idealuri machiate și retușate care încearcă să aproximeze un fals simț al frumuseții.

Poate că problema ta nu o reprezintă pieptul plat. Din

contră, poate că ai devenit o victimă a forței de gravitație și crezi că soțul rău ar trebui să fie un halterofil ca să-ți poată ținea sânii să nu cadă atunci când îți scoți sutienul. Sau poate că ți-ai dezvoltat propriile straturi de grăsime cu cinci sau zece ani în urmă și ți-e teamă că a purta lenjerie s-ar putea să-i provoace râsul soțului tău, în loc să-l excite.

Poate ai născut trei copii și ai vergeturi care dovedesc acest lucru. Poate că te-ai îngrășat cu opt kilograme după ultima naștere și încă nu le-ai dat jos. Te simți total neatractivă și, atunci când soțul tău îți spune cât este de atras de tine, îi eviți avansurile și te acoperi.

El îți spune că trupul tău îl excită, dar tu nu i-l arăți.

Nu mă înțelege greșit. Eu simt cu tine, deoarece știu că ești bombardată întreaga zi cu această idee eronată a unui corp perfect. Dar doresc să încerci să-l asculți pe bărbatul care te iubește, mai degrabă decât să-i asculți pe toți bărbații care doresc să-ți vândă ceva. Deoarece vederea este atât de importantă pentru soțul tău, trebuie să te lupți până ajungi la punctul în care ai o părere suficient de bună despre tine ca să-ți folosești frumusețea pentru a-ți ademeni soțul.

Un soț mi-a spus că s-a rugat ani de zile ca soția lui să se vadă pe ea însăși prin ochii lui. El se delectează în frumusețea ei și chiar spune că, în tot timpul cât a fost însărcinată și după aceea, n-a fost niciodată o clipă în care să n-o fi găsit atrăgătoare. Dar ea totuși nu crede pe deplin acest lucru. E trist.

Iartă câteva sugestii pentru a te ajuta în acest proces.

1. Concentrează-te pe punctele tale forte.

Ai priceput că până și modelele în costume de baie de la *Sports Illustrated* au anumite trăsături care sunt accentuate și unele care sunt ascunse? Fotografii se poate concentra asupra picioarelor femeii, asupra șoldurilor ei, a spatelui sau asupra pieptului ei, iar persoana care răspunde de acel număr se va asigura că fiecare model va purta costumul care îi subliniază trăsăturile cele mai atrăgătoare, în timp ce fotografii o va poza în acele poziții care îi scot cel mai bine în evidență acele trăsături.

Învăță să te prezinți partenerului tău în același fel. Poate dorești să-ți scoți în evidență ochii, picioarele sau altceva. Învăță să le accepți ca punctele tale forte și – cel puțin în fața partenerului tău – etalează-le fără rușine pentru a obține efectul deplin.

Dacă punctul tău forte îl reprezintă sânii tăi, cumpără-ți lenjerie care atrage atenția asupra pieptului tău. Dacă ochii tăi reprezintă partea cea mai atrăgătoare, sau poate gura ta, alege-ți un machiaj care să atragă atenția soțului tău spre aceste trăsături. Folosește ceea ce ai pentru un efect deplin și nu te îngrijora de restul.

2. *Regula timpului egal.*

Te-ai trezit vreodată criticându-ți modul cum arăți prin comentarii de felul următor?

„Uită-te la șoldurile astea – pur și simplu sunt dezgustătoare.”

„O, urăsc acest păr aspru. Nu-mi reușește nicio coafură cu el!”

„Dacă sânii continuă să-mi cadă, va trebui să-i încălț cu pantofi!”

Dacă acesta este cazul, dr. Cash oferă „regula timpului egal”, pe care o recomand din toată inima: trebuie să acorzi un timp egal părților pozitive ale corpului tău. Așa e corect. Îți datorezi un compliment pentru fiecare critică. Să petreci *cel puțin* același timp gândindu-te la trăsăturile tale pozitive cât aloci celor negative.

Adu-ți aminte, nu ai fost creată în timpul orelor suplimentare la o fabrică din New Jersey. N-ai fost concepută, modelată și sculptată de orice proiectant, ci de Însuși Dumnezeu. Și, atunci când te-ai născut, El a făcut un pas în spate, a zâmbit și a spus: „E bine.”

Da, poate că nu ai avut cea mai mare grijă de ceea ce ți-a dăruit Dumnezeu; poate că ai adoptat câteva obiceiuri care nu-ți permit să arăți cel mai bine. Dar nu-L jigni pe Creatorul tău ignorând trăsăturile minunate pe care le-a pus în tine. Învăță să fii *recunoscătoare*:

„Îți mulțumesc, Doamne, pentru acești ochi.”

„Doamne, sunt atât de recunoscătoare pentru că mi-ai dat buze să-mi sărut soțul.”

„Îți mulțumesc, Doamne, pentru că mi-ai dat brațe ca să-mi îmbrățișez soțul și săni ca să-i ademenesc ochii.”

3. *Păzește-te de situații cărora știi că nu le poți face față.*

Dacă imaginea corpului tău este o problemă pentru tine, fă o listă cu situațiile despre care știi că îți creează probleme. Dacă faptul că mergi să-ți cumperi un costum de baie te deprimă în mod garantat, cere-i unei prietene să te însoțească și dă-ți toată silința să fii amuzantă. Nu te simți obligată să-ți cumperi un costum de baie care să atragă privirile. Nu e nimic rău în a lua un pantalon scurt peste un costum de baie pentru a acoperi puțin mai mult. Majoritatea costumelor de baie de azi sunt mult prea indecente – și nu foarte practice pentru cineva care are peste 18 ani sau care își planifică să facă ceva mai mult decât să stea pe o pătură în timp ce îl poartă.

Unele dintre voi ar trebui să aruncați cântarul din casa voastră. Altele ar trebui să regândiți unde ar trebui să vă plasați oglinzile. Creează un cadru care să nu acționeze împotriva ta.

4. *Învăță să te bucuri de momentele senzuale.*

Nu vorbesc aici despre sex. Mă refer la sentimentul plăcut al unui ceai rece ca gheața într-o zi fierbinte de vară. Mă refer la a fi cufundată în apă fierbinte într-o baie luxoasă într-o noapte de iarnă, sau mai bine, să stai într-o stațiune balneară în timp ce ninge ușor. Mă refer la soțul tău care îți masează picioarele cu loțiune. Dumnezeu ne-a dat mai multe terminații nervoase decât vom ști sau vom folosi vreodată. Fii mai conștientă de ele, delectează-te în ele, lasă ca simțurile tale să se trezească la viață.

În timp ce devii mai conștientă din punct de vedere senzual, vei descoperi profunzimea sexului care trece dincolo de a arăta ca păpușile Ken sau Barbie. Corpul uman este un lucru minunat și mare parte a corpului uman nu poate fi văzut. Dacă nu cumva ești student la medicină sau medic, probabil că nu ai văzut niciodată una din acele terminații nervoase care se activează într-un mod atât de minunat atunci când este atins la locul potrivit.

Un bărbat preferă să urce în pat cu o femeie conștientă de senzualitatea ei și care are câteva kilograme în plus, decât cu o

Barbie cu o manichiură perfectă, dar care este rece, frigidă și plină de inhibiții.

5. *Fă sex mai des.*

Vrei să arăți mai tânăr? Ți-e teamă că timpul ți-a furat atractivitatea sexuală? Dacă acesta e cazul, am o soluție minunată și amuzantă pentru tine: fă mult sex!

David Weeks, un neurolog de la Royal Edinburgh Hospital din Scoția sugerează că: „Mai multe orgasme pot conduce la o eliberare mai mare de hormoni care îți întăresc sistemul imunitar și încetinesc îmbătrânirea prematură.”⁴³ Această idee este concluzia unui studiu de zece ani pe mai mult de 3500 de bărbați și de femei. Cei care au arătat mai tineri au raportat o viață sexuală mai activă decât participanții care arătau mai în vârstă.

Din punct de vedere psihologic, ceea ce credem despre noi înșine ne afectează într-o mare măsură modul în care începem să arătăm în realitate. Atunci când te implici în relații sexuale regulate, chiar acest act îți afirmă trupul, deoarece soțul tău îl iubește, îl adoră și îl mângâie. Atunci când te simți mai atrăgător, arăți mai atrăgător.

Un soț mi-a spus că soția lui era foarte atrăgătoare. Atunci când am văzut-o, aproape că am râs. Nu era o frumusețe după standardele obișnuite. De fapt, într-un sens puteai chiar spune că natura nu a fost prea generoasă cu ea.

Dar nu l-ai fi convins niciodată pe soțul ei de acest lucru. De ce? El sugera că ea îl epuiza în pat. Ea nu se putea sătura de el, iar el nu se putea sătura de ea. Un bărbat obișnuit poate că s-ar uita la ea și ar vedea o față obișnuită și un corp neatractiv, dar soțul ei vede în ea femeia pe care o iubește, în care se delectează, pe care o atinge, o miroase, o dezmiardă, o mângâie, pe care o privește cu dragoste și pe care o adoră. Sexul frecvent cu o persoană poate schimba realmente modul în care se uită ea la tine.

⁴³ Pamela Lister și Janis Graham, "More Sex = Younger Looks!" *Redbook*, iunie 2001, pag. 80.

CUM SĂ SLĂBEȘTI INSTANTANEU CINCI KILOGRAME

Dorești să slăbești cinci kilograme instantaneu data viitoare când vei sări în pat? Iată trucul unui psiholog: zâmbește. Privește seducător. Poate chiar ar fi bine să torci. Atunci când ești mulțumită de trupul tău, partenerul tău va fi și el mai mulțumit de el. Expresia ta facială și atitudinea ta au un efect mult mai puternic asupra înfățișării tale decât vei putea ști vreodată. Folosește-le pentru a obține un efect deplin.

Un alt mod de a mai scăpa de puțină greutate este să reduci lumina din cameră. Lumânările sunt romantice și mai ai și beneficiul de a crea umbre care îți vor permite să ascunzi câteva defecte. Dacă lumina mai slabă a unei lumânări te face să te simți mai bine, cumpără-le cu grămada!

Acum, cum poți să *adaugi* cinci kilograme? Devenind atât de obsedată de o anumită parte a trupului care te-a deranjat întotdeauna și pe care ai criticat-o. Intrând în pat și insistând să te acoperi. Acționând de parcă ai fi rușinată, jenată și inhibată.

Ia aceasta de la un psiholog: adesea oamenii sunt tratați conform imaginii pe care o au despre ei înșiși. Copiii care sunt necăjiți la școală adesea *se așteaptă* să fie necăjiți. Băieții care au multă încredere arată mai atractiv. Eu cred că o imagine de sine pozitivă sau negativă valorează trei kilograme, fie în minus, fie în plus.

CUM SĂ-ȚI SUSȚII PARTENERUL

Partenerul joacă un rol esențial când vine vorba de acceptarea trupului tău. Doamnelor, soțul vostru are nevoie să știe că îl doriți cu burtă cu tot. Și, bărbaților, soțiile voastre trebuie să știe că vergeturile și efectele inevitabile ale forței de gravitație nu v-au blocat interesul sexual. Iată cum a descris o femeie modul în care acceptarea soțului ei i-a schimbat imaginea de sine:

„Îmi uram corpul. Ori de câte ori mă uitam în oglindă îmi vedeam doar sânii mici și soldurile mari. Îmi era jenă să-mi schimb hainele în fața cuiva. Apoi, când m-am căsătorit, sexul era întotdeauna tensionat pentru mine, deoarece mi-era teamă să fiu văzută din anumite unghiuri. Dar Craig a schimbat toate

acestea. El zâmbea în timp ce mă dezbrăcam. Mi-a spus cât de minunat era corpul meu. M-a atins în moduri care m-a făcut să cred că vorbește serios. Apoi eu m-am simțit mai degajată și, în cele din urmă, am putut să mă bucur de sex. De atunci am învățat chiar să mă mândresc puțin cu corpul meu. Iar acum nu mi-e teamă să inițiez eu sexul.”⁴⁴

Ați priceput, bărbaților? Uneori va trebui să trudești din greu pentru a-ți convinge soția că o găsești atractivă din punct de vedere fizic. Ea primește mesaje false și este bombardată de imagini idealiste, artificiale, practic de fiecare dată când merge la cumpărături sau deschide o revistă; va trebui să-i spuneți că o găsiți foarte sexy și atractivă. De cele mai multe ori voi veți beneficia de pe urma acestui lucru la fel de mult ca ea. Femeile au nevoie de cuvinte de apreciere din partea soților lor – dar nu doar atunci când soții doresc sex. În timp ce ieși din casă, sau când intri în biserică – un loc în care soția ta știe că nu poți avea niciun motiv ascuns – oprește-te, uită-te cu atenția la ea și spune-i: „Scumpo, arăți absolut fantastic. Sunt atât de mândru să fiu văzut cu tine azi.”

Trăim într-o lume care glorifică tinerețea, sexul fără angajamente și trupurile care necesită extrem de mult timp petrecut la sala de gimnastică. Să schimbăm situația. Să reafirmăm trupurile femeilor care, într-un mod generos și lipsit de egoism, au adus la viață unul, doi, trei sau patru copilași. Să-i apreciem pe bărbații care lucrează din greu ca să-și susțină familiile și care nu au timp să se oprească la sala de gimnastică și să ridice greutăți, deoarece sunt dornici să ajungă acasă și să se joace cu copiii lor

Cea mai bună modalitate de a face acest lucru este să te bucuri pe deplin de trupul partenerului tău de viață. Explorează-l. Delectează-te în el. Joacă-te cu el. Atinge-l. Laudă-l.

Trupul tău este un lucru minunat. Este unul dintre cele mai bune daruri pe care le poți oferi partenerului tău. Nu fi egoist! Fii generos și bucură-te de consecințe!

⁴⁴Sanna și Miller, *How to Romance*, pag. 89.

Într-adevăr, un dar foarte bun

Într-o seară am dus-o pe Sande la o cină cu totul deosebită. Am mers la un restaurant numit Oak Room la Hotelul Drake, aflat lângă Michigan Avenue, în centrul orașului Chicago,

Lui Sande i-a plăcut; ea are gusturi foarte rafinate și eu m-am bucurat cu adevărat de rezumatul ei: „La acel restaurant mâncarea e delicioasă, arată bine și nu sunt expuse deserturi cu gelatină.” Majoritatea restaurantelor cu autoservire și a bufetelor te întâmpină întotdeauna cu gelatină și torturi de proastă calitate – dar nu la Oak Room.

Desigur, dacă îți plac deserturile cu gelatină, ți-aș putea sugera alte locuri în care să mergi – eu și Sande am fost și noi pe acolo. Există loc în viața noastră pentru restaurante care servesc deserturi cu gelatină, dar, în unele seri, ne bucurăm cu adevărat să fim mai pretențioși.

Sunt sigur că deja ai priceput ce vreau să spun. Doresc să închei această carte spunându-ți ceea ce am spus mai multor cupluri pe care le-am intervievat în timp ce am scris această

carte. Rugăciunea mea pentru voi (da, rugăciunea mea) este să experimentați pe deplin toate bucuriile, desfătările și plăcerile pe care Creatorul vostru le-a plănuț să le cunoașteți în domeniul intimității sexuale. Doresc să vă duceți viața voastră sexuală spre noi înălțimi, să vă rugați realmente ca Dumnezeu să vă ajute amândurora să experimentați intimitatea sexuală pe care n-ați avut-o înainte.

De ce doresc acest lucru? Deoarece, dacă vă rugați să creșteți în intimitatea voastră sexuală și apoi o experimentați, căsnicia voastră va deveni mai puternică decât a fost vreodată. Veți fi părinți mai buni, credincioși mai fideli, membrii mai eficienți în comunitate – da, chiar oameni mai buni.

Sexul bun, sănătos, este o invenție minunată care face minuni pentru noi din punct de vedere fizic, relațional, psihologic și chiar spiritual. Oamenilor care au fost răniți datorită sexului păcătos sau care se afundă în adicții sexuale s-ar putea să li se pară greu să experimenteze cât de energizant poate fi sexul bun, sfânt. Pentru ei, sexul este o povară în loc de o binecuvântare. Dar, dacă poți depăși această situație dificilă și poți avea parte de sex sfânt, vei descoperi o cale a pasiunii și a delectării curate care va face ca Disneyland-ul să pară ca Siberia în miezul iernii.

Unul dintre lucrurile minunate despre intimitatea sexuală a persoanelor căsătorite este că e o călătorie care durează întreaga viață. Nivelul la care sunteți acum nu trebuie să reprezinte un obstacol pentru nivelul la care veți fi peste cinci ani. Relația ta va evolua, așa cum am urmărit mii de cupluri evoluând.

Uneori această evoluție este șocantă pentru unul sau pentru ambii parteneri.

Mă gândesc în special la o femeie care este foarte conservatoare. Nici nu s-ar gândi să parcheze mașina în vreun loc în care nu există două linii clare de demarcație – iar dacă conduce furgoneta familiei nici nu va parca în unul din acele spații înghesuite.

Dar atunci când soțul ei o duce în pat experimentează o libertate, o bucurie și o pasiune care ar scula jumătate din

vecini, dacă nu ar exista izolația exterioară a zidurilor. Nu întotdeauna, notează acest fapt, dar suficient de des ca soțul ei să recunoască că este un bărbat foarte binecuvântat.

Uneori, un ospăț sexual va fi o experiență reală de gurmand. Alteori, va semăna cu o hrană fast-food. Uneori, un cuplu s-ar putea concentra pe „desert”. Alteori, s-ar putea ca cei doi să dorească o masă cu mai multe feluri. Lucrul cel mai bun este că toate sunt bune! Dumnezeu este minunat – și, în sex, El ne-a dăruit un dar foarte minunat. Mă rog să te bucuri tot mai mult de el.

Iată tema mea finală, cuvintele mele de despărțire. Roagă-te această rugăciune chiar acum: „Dragă Dumnezeule, ajută-mă să aflu ce trebuie să fac pentru a-mi satisface sexual partenerul în seara aceasta – și apoi dă-mi dorința ca să aplic ceea ce am aflat.”

Dacă te rogi această rugăciune cu sinceritate, ea îți poate schimba căsnicia. De ce să nu încerci și să vezi dacă e adevărat?

Întrebări și răspunsuri cu dr. Kevin Leman

Răspunsuri la 30 de întrebări pe care le-ai dorit dintotdeauna să le pui, dar pe care n-ai avut ocazia să le pui vreodată

Îmi plac întrebările. Nu întrebările ipotetice pe care le-ar putea pune cineva, ci întrebările reale pe care le pun oameni reali.

În următoarele pagini am strâns și am răspuns la cele mai importante treizeci de întrebări pe care oamenii mi le pun repetat prin e-mail, scrisori, și la numeroasele seminarii pe care le țin peste tot în țară în fiecare an. Bănuiala mea este că unele dintre acest întrebări sunt și ale tale.

Dr. Kevin Leman

Datorită băieților mei gemeni, care au doar șapte luni, sunt epuizată. Hrănirea la sân a băieților și îngrijirea lor în timpul zilei, plus faptul că stau uneori trează toată noaptea mă epuizează complet. Sexul este ultimul lucru la care mă gândesc. În timpul puținelor ore din noapte când *pot* dormi, asta a tot ce îmi doresc să fac. Soțul meu este... *of, supărat* este un mod frumos de a mă exprima, deoarece nu mai am timp pentru el. Funcționez în modul supraviețuire; el este setat pe modul pentru sex – *acum*. Am ajuns la un impas și problema se agravează în fiecare zi. Vă rog să mă ajutați!

R

Dă-mi voie să încep cu o povestire. Imaginează-ți un somon stând pe o parte în apă, căutând o ultimă respirație. Șase străini se strâng în jurul somonului epuizat, spunându-i: „Încă puțin, scumpule. Aproape ai reușit!” În urmă cu șapte luni, te-ai asemănat destul de mult cu acel somon, deoarece ai născut acești doi micuți care acum îți cer atât de mult din timpul tău. Sincer, nu ai nevoie de un al treilea copil (soțul tău); ai nevoie de un bărbat care înțelege cât de multă energie îți cer copilașii tăi. Acești gemeni adorabili nu doresc nimic altceva decât să fie ținuți în brațe, să fie alinați, să li se vorbească, să fie hrăniți și schimbați – *acum*.

Soțul tău trebuie să-și asume responsabilitatea și să se comporte ca un bărbat, nu ca un copilaș. Adică înseamnă că trebuie să-ți fie de ajutor – să te ajute cu copiii, să facă treburile casnice, să pregătească mesele, să fie atent la nevoile tale și să fie conștient de nivelul tău de epuizare. Dar aceasta nu te scutește de obligația ta. Tu trebuie să fii o persoană deșteaptă și să-ți dai seama că soțul tău are nevoie și tânjește după atenția ta. Nu poate fi ocolit la nesfârșit. Atunci când cei doi gemeni vor crește, cine va rămâne? Tu și soțul tău. Împreună.

Prin urmare, pentru a avea puțină energie păstrată pentru el și pentru a-i arăta că el este important pentru tine, găsește-ți o persoană care să te ajute. Bunica e o soluție minunată dacă

locuiește aproape de voi; prietenii buni și babysitterii de încredere pot fi și ei de folos. În zilele când copiii tău dorm, poți dormi și tu. Ai încredere în mine, treburi casnice vei avea întotdeauna de făcut. Relația ta cu soțul tău trebuie să ocupe primul loc în viața ta.

I

De cât sex are nevoie un bărbat pentru a se menține în formă? Eu am 46 de ani, iar soțul meu are 38. Suntem căsătoriți de un an, iar el mă termină cu nevoia lui constantă de sex. (Vreau să spun că mi-ar plăcea să mai fac câteva lucruri pe acasă pe lângă ce facem în dormitor.) Există o linie care delimitează sexul sănătos de adicția sexuală? (Tot citesc despre adicția sexuală în toate revistele.) Cum pot ști care e diferența între cele două?

R

Există o mare diferență între un impuls sexual ridicat și adicția sexuală. Unii oameni pur și simplu au un interes mai mare față de sex decât ceilalți. Nu e nimic rău în aceasta atâta vreme cât ei manifestă atenție, afecțiune și sensibilitate față de partenerul lor, care s-ar putea să aibă un impuls sexual mai redus.

Adicția sexuală are unele simptome ușor de recunoscut, cum ar fi preocuparea față de imagini cu conținut sexual explicit, un interes mai redus față de sexul cu partenerul, o capacitate redusă de relaționare și sensibilitate față de partener, o implicare socială mai redusă, mai multe comportamente secrete (de exemplu, uși închise sau folosirea computerului noaptea târziu).

Din modul în care ai pus întrebarea eu cred că ai de-a face mai mult cu chestiunea *controlului* decât cu o chestiune legată de *sex*. Cred că soțul tău dorește să o facă în felul lui și după programul lui. Ar fi interesant să încerci un mic experiment: începe să-l deștepți în mijlocul nopții pentru sex și vezi ce se întâmplă. Dacă el este obsedat de control, așa cum cred eu, bănuiala mea este că îl vei vindeca de a folosi sexul ca mecanism de control în mai puțin de 30 de zile.

În cabinetul meu de consiliere n-a intrat niciodată o femeie care să-mi spună: „Ceea ce îmi place la soțul meu este modul în care mă controlează.” Stai jos împreună cu soțul tău și discută direct despre această situație. Spune-i fără menajamente ceea ce simți. Fie el te va respecta și te va asculta, fie va încerca să-ți minimalizeze sentimentele și să te facă să te simți vinovată. Luptă pentru drepturile tale. Baftă.

I

Totuși, ce e în mintea bărbaților? Soțul meu crede că poate să-mi răspundă mormăind la întrebările mele de la cină, că poate să se relaxeze în timp ce eu curăț bucătăria și pun copiii în pat (sunt o mamă casnică, așa că bănuiesc că asta e „treaba mea”), și apoi îmi face acea mișcare cu sprâncenele care ar trebui să mă ademenească să urc în pat pentru o zbenguială. Corect. Iar apoi se miră de ce dintr-odată o carte mi se pare foarte interesantă...

R

Dă-mi voie să folosesc o expresie clinică pentru a-ți descrie soțul: este un idiot. Dacă ai luat decizia dificilă de a sta acasă și a te îngriji de copii, soțul tău este un bărbat norocos. El este foarte lipsit de respect, ca să nu spun șovinist, să te trateze ca pe sluga lui personală și ca pe un robot. E de înțeles de ce sentimentele tale ți-au fost ofensate. Susține-ți cauza. Scrie-i o scrisoare sau trimite-i un e-mail și transmite-i mesajul foarte clar. Când este acasă sâmbăta dimineată, spune-i: „Scumpule, te rog să ai grijă de copii. Voi reveni în două ore.” Apoi pleacă de acasă și fă altceva. Doar tu! Fără copii!

Nu voi uita niciodată ziua în care soția mea a mers la o conferință la biserică într-o sâmbătă dimineată la începutul căsniciei noastre. Pe atunci fetele noastre aveau 18 luni, respectiv trei ani. Când Sande a venit acasă la orele 17, am spus: „Ai ajuns acasă! Câte zile au trecut?” Ea s-a uitat la mine de parcă eram smintit. Fusese plecată doar de dimineată. Apoi m-a întrebat ce

s-a întâmplat cu camera de zi – chiar dacă o curătasem deja de trei ori în acea zi.

Soțul tău are nevoie să fie trezit la realitate. Trebuie să îndeplinească o vreme rolul tău pentru a te aprecia pe deplin pentru munca pe care o faci. După ce va face asta, lucrurile se vor schimba în casa voastră. Și, atunci când vei avea un soț care te ajută, vei fi mai dornică de zbenguiala din pat.

I

Suntem căsătoriți de doar câteva luni și e de ajuns să spunem că nu a fost o perioadă ușoară. Avem o mulțime de neînțelegeri supărătoare, prelungite. Majoritatea dintre ele au de-a face cu viața noastră sexuală. Ne-am înțeles atât de bine înainte de a ne căsători (ei bine, cel puțin credeam că ne înțelegeam). Ce se întâmplă cu noi?

R

Am o întrebare pentru tine: atunci când ai pășit pe culoarul presărat cu flori din biserică, câți oameni s-au căsătorit?

„Dr. Leman,” cred că glumiți. „Doi, mireasa și mirele. Poate că nu sunt cel mai bun la matematică, dar oricine își poate da seama de asta.”

Răspunsul meu? „Ce spui de șase persoane?”

„Șase? Ești nebun, Leman, de unde ai scos numărul ăsta?”

La nunta ta, s-au căsătorit *cel puțin* șase oameni, deoarece, pe lângă partenerul tău te-ai căsătorit cu socrii tăi, iar partenerul tău s-a căsătorit cu părinții tău. (Și asta nu include mamele sau tații vitregi). E adevărat – tu ești rezultatul creșterii tale. Și, fie culegi beneficiile ei, fie suporti consecințele. Dar toate astea se dublează, deoarece partenerul tău este și el produsul creșterii lui. Multe din frecuşurile pe care le veți avea în căsnicie vor avea legătură directă cu lucrurile pe care părinții tăi te-au învățat – sau nu te-au învățat – în special despre sex.

Dacă în căsnicia ta se duce în prezent o luptă, ar fi înțelept să-ți faci timp împreună cu partenerul tău să discutați despre

comportamentele și așteptările voastre. Dacă patul conjugal este unul dintre cele mai aglomerate locuri dintr-o căsnicie (datorită tuturor influențelor la care ați fost expuși în perioadele voastre de creștere), nu te-ai simți mai bine să știi cu cine te culci?

I

Eu și soția mea vedem toată experiența legată de sex într-un mod foarte diferit – inclusiv cu privire la ce este permis și ce nu. Există un teren de mijloc? Avem nevoie cu adevărat de un sfat. Soția mea este foarte jenată să discute despre sex. Cât timp a fost în casa părinților ei, nimeni nu a discutat despre sex acolo.

R

Când eu și Sande ne-am căsătorit, nu aveam nici cea mai vagă idee că ea purta cu ea o cărticică pe culoarul bisericii și că o ascunsese în poșeta ei emoțională. Nu am descoperit lucrul acesta până în luna noastră de miere, când ea mi-a spus: „Ce faci?” Vedeți, eu violasem o regulă din manualul ei cu reguli – manualul nescris cu reguli, pe care îl adusese cu ea în căsătorie. Manualul care conținea modul ei de a vedea viața și percepția ei cu privire la ce era senzual, sexual, corect și greșit.

Am descoperit că și eu aveam un astfel de manual cu reguli. Și manualele noastre erau foarte diferite!

De unde provin aceste manuale cu reguli? De la părinții noștri și din căminele în care am crescut. În unele familii, copiii primesc mesajul că sexul este „murdar”. Nu e de mirare că la atât de mulți oameni li se pare dificil să discute despre el.

Dar sexul nu e ceva murdar; este unul dintre minunatele daruri pe care le-a dăruit Creatorul cuplurilor căsătorite.

În căsnicie, atunci când soțul sau soția violează o regulă nerostită din manualul cu reguli a celuilalt, cineva ajunge să plătească pentru aceasta. Aici cuplurile dau de probleme mari. Pentru că, atunci când tu încalci manualul cu reguli al

partenerului tău, răspunsul lui natural este: *Nu-ți pasă de mine. Ți pasă doar de tine.*

De ce să nu ne împărtășim cu celălalt manualul cu reguli? La urma urmei, căsnicia nu înseamnă oare să-l înțelegem pe celălalt și să creștem împreună? Scoate la lumină regulile nescrise și îți va fi mult mai bine.

I

Noaptea trecută, am pășit în spatele soțului meu care „lucra târziu” la computer, și am fost șocată de ceea ce era pe ecranul lui – pornografie! Totuși, apreciez faptul că a fost cinstit cu mie. Mi-a spus că se luptă cu pornografia de când era adolescent. Mi s-a făcut greață; cum putea să se uite la lucruri atât de perverse? Și cum puteam eu, cu trupul meu „obișnuit” să îl atrag, când el se uita în fiecare noapte pe ecranul computerului la cele mai atrăgătoare trupuri? Nu mă mir că în ultimii trei ani mi-a spus că „are prea mult de lucru”! M-am simțit foarte, foarte trădată. Soțul meu spune că îi pare rău că i-am descoperit secretul. (Dar nu sunt sigură că îi pare suficient de rău pentru a nu se mai uita la pornografie.) Încotro să ne îndreptăm de aici?

R

Probabil că pornografia este una dintre primele trei sau patru influențe distructive din viață. Creează o dependență extrem de puternică. Imaginile acelea se imprimă permanent în creierul soțului tău și el și le poate reaminti oricând. Acum este timpul să fii fermă, să lupți pentru căsnicia ta. Spune-i direct: spune-i cât de rănită ești, cât de trădată te simți. Spune-i aspru: „Scumpule, ultimul gând care-mi trece prin minte acum este să fac dragoste cu tine. Simt că mariajul nostru a fost depreciat. Și nu pot concura cu acele trupuri atrăgătoare de pe ecran. Vreau să cauți ajutor.”

Ar trebui să mergi la consiliere împreună cu el? Nu. El trebuie să se confrunte singur cu problema. Dar gândește-te la următoarea perspectivă: pentru femei, pornografia înseamnă o

trădare personală, relațională. Pentru bărbați, este o ispită vizuală („doar o poză”, se gândește bărbatul tău). Dar această poză poate crea prăpăd în căsnicii și vă poate submina încrederea. Așa că îi sugerez soțului tău să ia măsuri. Ar fi înțelept să-și instaleze un filtru pe computer care să blocheze orice fel de pornografie. Computerul poate fi mutat într-o încăpere în care există un trafic constant. Ecranul computerului de la serviciu poate fi amplasat astfel încât să poată fi văzut de colegii de birou. Aceste acțiuni pot părea a fi pași mici, dar ei au de-a face cu voința lui de a se împotrivi ispitei. Dacă își pune în ordine viața, își pune în ordine inima. Totuși, e important ca soțul tău, și nu tu, să fie cel care să-și ia aceste măsuri de securitate pe computerul lui și în viața lui.

I

Am citit atât mult în reviste despre orgasmele multiple, dar eu niciodată n-am avut mai mult de unul. Ce e în neregulă cu mine? Soțul meu spune că e din cauză că sunt prea tensionată. El și-a stabilit ca obiectiv să vadă dacă îmi poate provoca mai mult decât un orgasm în timpul actului sexual – ca și cum acest lucru ar fi un test al bărbăției lui. Aceasta mă face doar să fiu mai tensionată.

R

Așadar, să clarificăm definiția: *orgasmele multiple* înseamnă să ai mai mult decât un orgasm în orice sesiune de dragoste. Bărbaților, dacă îi provocați soției voastre orgasme multiple, nu înseamnă că ați câștigat premiul „Bărbatul macho al anului”. S-ar putea ca unele femei să aibă – și să dorească – orgasme multiple. Dacă doresc, ar trebui să caute să le obțină! Dar adevărul este că majoritatea femeilor nu pot avea orgasme multiple. Majoritatea femeilor se luptă să aibă unul. Așa că încercarea de a forța obținerea de orgasmele multiple va provoca doar tensiune unei femei. Probabil că tot ce dorește ea este să aibă un orgasm și apoi să savureze acea senzație de

plăcere – concentrându-se pe relaxare și pe soțul ei – în loc de a se simți obligată să facă sau să fie ceva ce nu dorește.

Atunci când sunt chestionate, majoritatea femeilor afirmă că preferă apropierea relației (să fie îmbrățișate, sărutate) mai mult decât sexul în sine. De fapt, atunci când sunt întrebare, 97 de procente au spus că ar renunța mai degrabă la orgasm decât la apropiere! Femeile doresc o conectare de la inimă la inimă, o intimitate emoțională. Ele doresc să știe că sunt iubite și prețuite pentru ceea ce sunt, nu pentru modul în care reacționează.

Toate relațiile se bazează pe a te gândi în primul rând la celălalt, în loc de a te gândi la tine. Acum e timpul ca soțul tău să-ți arate dragostea și considerația și să-și transfere „impulsul de a avea succes și de a avea cele mai mari realizări” spre un alt aspect al vieții lui: locul de muncă.

I

Am crescut într-un oraș mic din Kansas, într-un cămin foarte conservator. Știu că sexul ar trebui să fie o parte foarte importantă a căsniciei, dar, foarte sincer, cred că el este mai important pentru soțul meu decât pentru mie. Știu că aceasta pare puțin îngust, dar pur și simplu nu mi se pare că există în sex prea mult beneficiu pentru mine (în afară de faptul că am născut doi copii). Greșesc cumva?

R

Ești candidata perfectă pentru a citi *Partituri pentru dormitor*. Multe femei care înainte mi-au descris viața lor sexuală prin expresia: „Ori cu ea ori fără ea, tot aia e”, au revenit și mi-au spus: „Uau!”, după ce au citit *Partituri pentru dormitor*. Nu doar că o viață sexuală sănătoasă este importantă pentru soțul tău, dar e de o importanță vitală și pentru tine. Iată ce vreau să spun: majoritatea bărbaților nu sunt greu de înțeles. Ei au câteva nevoi de bază – printre ele se numără împlinirea sexuală și respectul, dar, de asemenea, ei au nevoie să știe că soțiile lor îi doresc. Dacă un bărbat nu se simte dorit de soția lui, sau dacă

ea nu-i comunică că se bucură să fie cu el, el își va concentra atenția în altă parte. Dar, dacă ești dispusă să-ți investești timpul, energia și grija pentru a face ca soțul tău să se simtă dorit și respectat și să știe că ai nevoie de el, va fi gata să treacă printr-un zid de cărămidă pentru tine. Un bărbat care are o astfel de soție va face orice ca să-i facă pe pac, deoarece va fi eroul vieții ei.

Soțul tău dorește – nu, el *tânjește* – să fie eroul tău. Și, dacă îl împlinești sexual, va merge pentru tine la farmacie la orele zece scara să-ți cumpere ce îi ceri. Îți va spune: „Scumpo, mă scol eu, rămâi tu în pat”, atunci când copilășul plânge la orele trei dimineața. Ai încredere în mine în acest sens.

I

Este permisă masturbarea, sau nu?

R

Nu este nimic rău în masturbare ca act fizic. Este o eliberare a tensiunii sexuale. Dar atunci când este însoțit de imaginație poate deveni o problemă importantă. De exemplu, să spunem că tu ești excitat sexual, iar partenera ta nu este. Prin urmare, te masturbezi la duș. Dar, în loc să te gândești la partenera ta, te gândești la noua colegă care a început să lucreze la biroul tău. Sau folosești eliberarea sexuală prin masturbație pentru a-ți potoli nevoile sexuale și apoi ești prea epuizat ca să faci dragoste cu partenera ta.

Nu voi uita niciodată o femeie care era foarte agitată când a descoperit că soțul ei se masturba la duș. M-a sunat: „Dr. Leman, ce să fac? Soțul meu este un pervers sexual.”

„Știi”, i-am spus eu, „nu e sfârșitul lumii. Dacă aș fi în locul tău, mi-aș da jos hainele și i-aș spune: «Scumpule, te pot ajuta cu ceva?»”

Există perioade într-o căsnicie când pur și simplu vă doriți o partidă rapidă de sex. Doar ceva rapid. Este permis să vă masturbați unul pe altul. Nu vă va crește păr între degete și nu

veți deveni senili. Toate aceste idei sunt minciuni gogonate. Suntem creaturi sexuale. Întrebarea este: la ce te gândești atunci când te masturbezi? La mireasa ta? La mirele tău? Și cum vă afectează masturbația relația cu celălalt? Aceasta este esența problemei.

I

În perioada în care am fost plecat în străinătate, soția mea a avut o aventură extraconjugală – și tocmai cu un diacon căsătorit din biserica noastră. Au trecut doi ani de atunci și am reușit să ne strângem din nou familia împreună, dar încă n-am putut să fac dragoste cu ea. Mă tot gândesc la „celălalt bărbat” și mă întreb ce avea el și eu nu am. Văd mereu imagini ale celor doi împreună făcând dragoste. De dragul copiilor mei doresc ca mariajul meu să meargă (deși uneori mi-e greu să-mi iubesc soția care a putut să mă trădeze în felul acesta), dar nu știu dacă voi putea vreodată să risc să mă încred din nou în ea. Mi se pare că ea mă compară întotdeauna cu celălalt tip. Doresc cu adevărat să pot s-o iert și să uit, dar mi-este foarte greu.

R

Puține lucruri sunt la fel de dureroase ca încercarea de a trece peste o aventură a partenerului de viață și încercarea de a-ți reface viața după această experiență. Dar faptul că ați rămas împreună timp de doi ani demonstrează faptul că nu doriți să renunțați. Totuși, ce preț ai plătit ca să „trăiți în pace” în ultimii doi ani? Nu-ți ascunde sentimentele sub covor. Ele au obiceiul urât de a ieși la iveală atunci când te aștepti cel mai puțin. Dacă îți iubești cu adevărat soția trebuie să-ți disciplinezi mintea. Nu-i permite să zboare la imagini ale soției tale cu celălalt bărbat. Discută cu soția ta; spune-i cât de rănit, de trădat și de furios te-ai simțit, dar că dorești să mergeți înainte împreună.

Este timpul să discuți cu un mentor de încredere sau cu un terapeut despre ce s-a întâmplat. Discută despre ce anume a făcut ca aventura să-i pară „atractivă” soției tale. Acordă prioritate

timpului petrecut cu soția ta; construți-vă din nou relația. Din partea ei, ea trebuie să depună eforturi ca să-ți recâștige încrederea. Aceasta înseamnă să rupă toate legăturile cu bărbatul cu care a avut aventura, să arunce toate lucrurile pe care i le-a dat el, să te anunțe unde se află atunci când nu e încă acasă la ora la care te-a anunțat că va fi. Înseamnă să nu te mai mintă și să nu te mai înșele. Și, în cele din urmă, înseamnă relegarea fizică prin sex ca simbol al angajamentului vostru de a vă iubi și de a fi credincioși unul altuia. Poți s-o faci. Relația voastră poate deveni mai puternică ca urmare a faptului ca a trecut prin foc.

În cele din urmă, dacă ești un bărbat al credinței, dă-mi voie să îți reamintesc că trebuie să-ți ierți soția dacă vrei să beneficiezi de iertarea lui Dumnezeu în viața ta.

I

Am o sarcină dificilă, iar soțul meu este flămând după sex. Cum pot să-mi fac bietul soț chiar puținel mai fericit? El merită aceasta, dar doctorul spune că nu este permis sexul penis-vagin până după nașterea copilășului. Există vreo soluție?

R

Îmi pare bine că ai pus întrebarea. Doamnelor, există perioade când trebuie să dați dovadă de puțină creativitate. De exemplu, în acea perioadă a lunii, atunci când aveți interdicție din partea doctorului sau când vă simțiți mare și incomodă, având doar suficient loc pentru copilășul nenăscut, nicidecum pentru Domnul Fericit. De asemenea, poate că va trebui să faceți unele ajustări în perioada după naștere, când, s-o spun cât mai elegant, „sunteți mai sensibilă” – în timp ce soțul vostru își dorește foarte mult puțină acțiune.

Acestea sunt perioade când trebuie să deveniți experte în a-i oferi soțului vostru manifestări ale dragostei voastre folosindu-vă mâna. Putem vorbi deschis? Se numește stimulare manuală a penisului și este permisă în căsnicie. Este pentru situațiile în care el are nevoie de o soluție rapidă care să-i

elibereze tensiunea sexuală, doar ceva puțin ca să-ți mențină bărbatul fericit și satisfăcut în cuibulețul vostru pe care vi l-ați construit împreună. Este pentru acele perioade când, la fel ca majoritatea femeilor, sunteți prea epuizate ca să faceți dragoste. Uneori, scopul este doar satisfacerea soțului deoarece îl iubești și te gândești la ce e mai bine pentru el. Căsnicia înseamnă să știi care sunt nevoile iubitului tău și să le îndeplinești în moduri creative și iubitoare.

I

Sunt atât de dezamăgită. În urmă cu după săptămâni eu și soția mea ne-am întors din cele mai minunate locuri, unde ne-am petrecut luna de miere. Când ne-am căsătorit am fost amândoi virgini și aveam peste 30 de ani, așa că am așteptat multă, multă vreme după sex. A fost o experiență dezamăgitoare pentru amândoi. Nu vă puteți imagina cât de îngrozitor este pentru un bărbat să dorească să-și satisfacă noua mireasă, iar ea să nu fie prea interesată de lucrul pe care l-ai așteptat cu nerăbdare! Tocmai am citit despre pilulele anticoncepționale și am descoperit că ele pot inhiba impulsul sexual al femeii. Este adevărat sau e doar o pălăvrăgeală de prin reviste? Cum pot să-mi ajut noua mireasă? Cum pot eu să contribui la rezolvarea problemei noastre?

R

S-ar putea să existe vreo legătură cu pilulele contraceptive, așa că ar trebui să-ți consulți doctorul.

Între timp, dă-mi voie să te îndrept într-o direcție diferită, deoarece eu nu cred că pilulele sunt problema în acest caz. Dacă ți-aș da o vioară și ți-aș spune: „Cântă la ea”, probabil că mi-ai spune: „Nu știu să cânt la vioară.” Dar dacă aș insista: „Haide, vreau să cânti la ea. Ia arcușul și cântă”, s-ar putea ca, în cele din urmă, să faci o încercare.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor care iau în mână vioara

pentru prima dată, vei face un zgomot mai degrabă îngrozitor, moment în care eu voi spune: „Bine, e bine!”

Bănuiala mea este că, în acest moment, te-ai uita spre mine și ai spune: „Bine? E îngrozitor! Ți-am spus că nu știi să cânt la vioară.”

„Da”, aș spune eu, „dar ai făcut zgomot și acesta e începutul.”

Începutul vieții voastre sexuale seamănă foarte mult cu a învăța să cânti la un instrument muzical nou. Trebuie să înveți cum să creezi muzică; sarcina ta este să creezi o simfonie împreună cu soția ta, care, după câte se pare, a așteptat la fel de mult ca tine ca să împărtășiți împreună această parte specială a căsniciei. Am vești bune pentru tine. E nevoie de timp ca să ajungeți să aveți parte de un sex minunat. Nu e ceva la care se ajunge în mod natural, așa cum vor unii experți să credem. Așadar, bucură-te de sesiunile voastre de practică cu cea pe care o iubești.

I

Soțul meu vrea realmente ca eu să inițiez sexul. Dar, sincer, mi-este jenă. Am crescut cu scenariul „băieții aleargă după fete”. Și, totuși, ce înțelege el prin asta? De ce este atât de important pentru el ca eu să fac urmărirea?

R

Bravo ție pentru că iei în considerare cererea soțul tău și pentru că îl iubești suficient ca să dorești să depășești jena! Gândește-te în felul următor: să spunem că joci tenis pentru prima oară. Ți-ar fi ușor? Ai lovi fiecare minge astfel încât să tracă feste fileu, sau uneori ai rata? Orice lucru pe care îl faci pentru prima dată ți se pare dificil. Nu ești priceput la el, așa că nu-l vei face corect de fiecare dată. Dar știi ceva? Ideea este că încerci... și soțul tău știe aceasta.

Bărbatul pe care îl iubești tocmai ți-a spus ceea ce i-ar plăcea

cu adevărat să faci – să-l afirmi ca bărbat – să-l faci să se simtă viril și prețuit. Și tu reprezinți cel mai important ingredient al acestei distracții! Felicită-te pentru asta. Ești o învingătoare în relația voastră. A-i face pe bărbați să *spună* ceea ce simt cu adevărat este extrem de important; evident, el se încrede în tine suficient de mult încât îndrăznește să riște și aceasta este ceva minunat. Majoritatea femeilor au multe prietene, dar câți prieteni are soțul tău? Cel mai probabil, are un singur suflet pereche – pe *tine*! Și aceasta înseamnă că ocupi un loc foarte important pe lista lui de priorități.

Dacă nu ești sigură ce înțelege el prin „a iniția sexul”, întreabă-l. Unii bărbați au fantezii în care o femeie dezbrăcată îi apucă de cravată, rupe hainele de pe ei și fac dragoste pe podeaua de lemn tare. Ei bine, unele femei din filme fac acest lucru. Înseamnă asta că trebuie să-l faci și tu? Nu trebuie să fii o „femeie fierbinte” ca acelea din filme ca să inițiezi sexul pentru a oferi plăcere soțului tău. Găsește modalități care sunt eficiente pentru amândoi. Fii creativă. Riscă puțin. De ce ți-e teamă? Făci aceasta pentru bărbatul care te iubește!

Î

Am crescut într-o casă abuzivă. Tatăl meu vitreg, și de asemenea fratele lui, m-au abuzat fizic și sexual înainte de a avea zece ani. Îmi iubesc soțul și doresc să-i ofer dragoste, dar însăși ideea de sex mi se pare revoltătoare. Se pare că nu pot opri imaginile cu privire la ceea ce mi s-a întâmplat ca fetiță. Vă rog să mă ajutați!

R

Te laud pentru curajul tău. Și am vești bune pentru tine. Ceea ce ți s-a întâmplat nu a fost vina ta. Tu nu ai *determinat* acele abuzuri. Ele au avut loc deoarece în lume există rău și oameni stricați care abuzează copiii. Oricât de greu îți e să crezi, abuzul tău sexual nu are nimic de-a face cu sexul așa cum l-a intenționat Dumnezeu, ci are de-a face doar cu puterea și controlul. Sunt atât de bucuros că te-ai căsătorit cu un bărbat care te

iubește și pe care îl iubești suficient ca să dorești să te ocupi de problemele din trecutul tău pentru a te îndrepta spre o relație sexuală sănătoasă și împlinitoare pentru amândoi.

Acum e timpul să-ți revendici sexualitatea. Discută cu soțul tău. Spune-i cât de mult îl iubești și de ce îți este atât de greu să faci dragoste. Cere-i ajutor și răbdare în timp ce te vindeci de experiența ta. Apelează la un terapeut care să te ajute să-ți remodelezi concepția despre sex (ceea ce ți s-a întâmplat nu a fost dragoste). Uneori, aceasta ar putea însemna să nu ai relații sexuale pentru o perioadă de timp, cum ar fi un an, oferindu-ți timp pentru a te vindeca și a te bucura de atingeri senzuale care nu sunt dureroase, cu scopul ca, în final, să te bucuri cu adevărat de relația sexuală cu soțul tău.

Lucrul important este ca tu și soțul tău să depuneți eforturi *împreună* pentru atingerea acestui scop. Înaintarea cu greu prin amintirile trecutului poate necesita mult timp și poate fi extrem de solicitantă din punct de vedere emoțional. Acesta este un timp în care amândoi trebuie să fiți blânzi și răbdători unul cu celălalt pe măsură ce vă depășiți trecutul sexual și ajungeți la o înțelegere a sexului așa cum l-a intenționat Creatorul.

I

Partenera mea de viață nu mă mai excită așa cum obișnuia s-o facă. Am încercat, dar se pare că nu mai pot avea vechile sentimente. Așa se petrec lucrurile pe măsură ce avansezi în vârstă, sau se poate face ceva cu privire la aceasta?

R

Bine ai venit în lumea reală. Un milion de alți bărbați (și femei, de asemenea) simt la fel. Iată ce se petrece în mintea unui bărbat atunci când se căsătorește: *O, da! Tocmai am câștigat lozul cel mare. Acum voi avea parte de sex tot timpul. Oricând doresc. În orice mod doresc. Oricât de mult doresc. Aceasta este viața...*

Ai observat toate afirmațiile la persoana întâi? E puțin egoist,

nu-i așa? Așadar, unde se încadrează o soție în această lume egoistă? Și ce se întâmplă cu nevoile ei?

Scopul principal al soției tale nu este să fie gata să-ți împlinească toate plăcerile tale sexuale. Scopul ei este să fie tovarășa ta și sufletul tău pereche, în toate modurile. Același lucru este valabil și pentru tine. Și tu trebuie să fii tovarășul soției tale și aceasta înseamnă să te gândești la ea, nu doar la tine. Ce își dorește o soție? Să fie îmbrățișată cu tandrețe, să fie prețuită și să o ascuți. Să fii atent cu ea și când nu e ziua ei de naștere sau Crăciunul. Ea dorește să-i ascuți și să-i împărtășești sentimentele. Dacă faci aceste lucruri și dacă te uiți la nevoile soției tale, vei începe să înțelegi cine este soția ta. Vei vedea inima ei minunată și îți va părea chiar mai atractivă. Te provocă, în această săptămână, să faci o listă cu lucrurile pe care le consideri prețioase la soția ta. Pe măsură ce îți dai seama de valoarea ei, propriile tale emoții se vor schimba. S-ar putea să nu ai „aceleași vechi sentimente”, dar vei avea ceva mult mai bun – o dragoste matură care va dura pentru tot restul vieții tale. Apoi doar fii atent ce schimbări se vor petrece în viața voastră sexuală!

I

Soției mele îi este foarte dificil să atingă orgasmul. Se pare că poate avea orgasm doar când îi stimulez clitorisul cu degetele sau cu gura. Dar nu ar trebui să poată ajunge la climax doar prin relația sexuală normală?

R

Oprește-te chiar aici, deoarece ai primit o informație eronată. Dar nu ești singur. O mulțime de bărbați și femei sunt confuzi cu privire la această chestiune. Ei cred că toate femeile ar trebui să atingă orgasmul doar prin relația sexuală. Însă doar o treime pot atinge orgasmul prin raportul sexual. Două treimi au nevoie de stimulare directă pentru a-l atinge. Așadar, dacă soția

ta se încadrează în această categorie, ea este ca majoritatea femeilor.

Dacă i-aș pune soției tale următoarea întrebare: „Ce fel de iubit este soțul tău?” ce mi-ar răspunde? Adevărul este că sexul de calitate depinde la fel de mult sau chiar mai mult de comportamentul tău din afara dormitorului, după cum depinde de tot ceea ce faci în dormitor. Atenția ta față de nevoile soției tale în fiecare aspect al căsniciei o va pregăti pentru o experiență sexuală minunată cu tine atunci când va veni momentul pentru aceasta.

Mai mult, faptul că ea are nevoie de stimularea clitorisului este ceva foarte obișnuit. Dar modul în care atingi acel micuț și delicat instrument este extrem de important. Multor femei le place stimularea indirectă, urmată de o stimulare foarte directă. Unor femei le place să fie stârnite doar cu o atingere ușoară a acestei zone delicate, combinată cu mângâieri și cuvinte care îi transmit cât de mult o iubești. Foarte sincer, degetul tău arătător este mult mai capabil să o ducă la un orgasm antrenant decât Domnul Fericit în cele mai bune zile ale lui. Fără nicio intenție să-l supăr pe Domnul Fericit.

I

Înainte de a descoperi ce consecințe negative are acest lucru, m-am culcat cu mai mulți bărbați. Aceasta sună îngrozitor, nu-i așa? Dar, dacă m-ai fi cunoscut n-ai fi crezut niciodată că eram una din „fetele acelea”. Atunci când m-am căsătorit cu Seth, care era virgin, am crezut că am lăsat trecutul în urmă. Dar de fiecare dată când facem dragoste, imaginile cu unul sau altul din acei tipi îmi revin în minte. Odată, când am ajuns la orgasm, chiar am rostit numele unuia dintre ei. Seth nu a pomenit niciodată despre acest incident, dar sunt sigură că l-a supărat cu adevărat. Știu că trecutul meu ar trebui să rămână trecut. Așadar, de ce continuă să iasă la iveală în cele mai nepotrivite momente? Vă rog să mă ajutați!

R

Să spunem lucrurilor pe nume. Niciun bărbat cu mintea întreagă nu dorește să fie comparat cu alt bărbat – în special în domeniul sexual. Și Seth, fiind virgin, nu a avut nicio experiență anterioară înainte de a se căsători cu tine. Acest lucru e minunat pentru el, deoarece tu ești singura cu care a avut relații sexuale. Totuși, s-ar putea ca experiența ta sexuală să-l facă să se simtă stânjenit, ca un adolescent neexperimentat care nu știe cum să facă prima mișcare.

Spune-i soțului tău că regreti ceea ce s-a întâmplat în trecut și că uneori te lupți cu imaginile altor bărbați – nu pentru că nu-l iubești sau că nu-l dorești, ci datorită intensității acelor experiențe. Cu toate acestea, asigură-l că el – și doar el – este acum bărbatul tău. Gândește-te la el pe tot parcursul zilei. Pune-i bilețele de dragoste în pachetul cu mâncare, trimite-i un e-mail în care îi spui că aștepti cu nerăbdare timpul pe care îl vei petrece cu el. Păzește-ți gândurile. Dacă imaginile iubiților anteriori apar pe neașteptate în mintea ta, gândește-te în schimb la fața și la trupul soțului tău. În patul marital, dezvoltăți-vă propriul ritm sexual, specific doar vouă. Acești mici pași te vor ajuta să-ți îndrepți gândurile spre puritate și spre soțul pe care l-ai ales pentru întreaga viață.

I

Sunt logodită și mă voi căsători peste doar trei luni. Știu că pare cu adevărat demodat, dar amândoi suntem virgini. Cu toate acestea, pe măsură ce se apropie ziua nunții îmi dau seama tot mai mult cât de diferiți suntem. Uneori *prea* diferiți. Devin puțin agitată, chiar dacă îl iubesc cu toată inima.

R

Bine ai venit în lumea reală a relațiilor! Bărbații și femeile *sunt* diferiți. Dar aceste diferențe vă fac să fiți un cuplu. La urma urmei, cât de amuzant ar fi să fiți căsătoriți cu cineva care ar fi exact ca voi? (Vă garantez că nu v-ați înțelege prea multă

vreme.) Diferențele dintre voi v-au atras unul spre altul la început și v-au făcut să fiți captivați de celălalt. Biblia ne spune că am fost creați într-un chip minunat și într-adevăr așa este. Și știi ceva? Foarte interesant, același Creator care a creat universul atât de complex și celulele sângelui din corpurile noastre nu a făcut ca bărbații să aibă aceleași nevoi ca femeile.

Pentru bărbați, nevoia cea mai importată este împlinirea (da, împlinirea sexuală este parte a ei). A doua nevoie este respectul (și respectul din partea ta ocupă primul loc pe listă). A treia nevoie este de a simți că ai nevoie de el. (Care bărbat vrea să vină acasă la o soție care este hotărâtă să facă totul de una singură și nu pare să aibă nevoie de el?)

În cazul femeilor, nevoia cea mai importantă este afecțiunea (cuibărirea la pieptul lui doar de dragul apropierei), a doua nevoie este comunicarea, iar a treia este dedicarea față de familie. Ce înseamnă aceasta? O femeie are nevoie să audă cuvinte, propoziții și paragrafe întregi atunci când soțul ei vine acasă – nu doar mormăituri. Ea are nevoie să știe că el va participa la competiția sportivă a fiului lor și la recitalul de balet al fiicei lor.

De ce oare a dat Dumnezeu nevoi diferite bărbaților și femeilor și apoi le-a poruncit să „devină un singur trup”? Poate că în felul acesta ei se pot bucura de călătoria lor prin ochii celuilalt. E ușor să devii una? Nu întotdeauna. Dar gândește-te la distracția pe care o veți avea pe măsură ce veți experimenta viața prin ochii iubitului vostru. Căsnicia voastră va fi binecuvântată datorită acestui fapt.

Î

Realmente mă lupt din punct de vedere sexual în căsnicia noastră. Soțul meu este atât de... *pluctisitor*. Iată că am spus-o. Cea mai bună prietenă a mea îmi spune: „Hei, nu se va schimba niciodată. Îți aduci aminte când mi-ai spus că el ți-a zis: «Ei bine, îți plăcea așa, ce s-a schimbat?» Fato, bărbatul ăsta este stupid.” Există vreo speranță pentru mine?

R

Bine, să ne oprim la acest lucru. Vorbești cu *prietena* ta despre viața voastră sexuală? Aceasta e la fel de mult o violare a legămintelor voastre de căsnicie cum ar fi ca soțul tu să le spună colegilor lui de muncă ce greutate ai și ce mărime porți la sutien. Gândește-te la acest lucru. Ceea ce se întâmplă între tine și partenerul tău de viață ar trebui să rămână doar între voi – cu excepția cazului când mergeți la consiliere. Există o diferență între a discuta împreună cu un mentor de încredere sau cu un consilier și a bârfi cu o prietenă despre bărbatul tău. Dacă dorești să-ți îndepărtezi soțul, acesta este un mod minunat de a o face. Dar oare vrei cu adevărat acest lucru?

Oprește-te o clipă și socotește câte prietene apropiate ai tu. Acum, socotește câți prieteni intimi are soțul tău. Ai nevoie de un singur deget, nu-i așa? Dacă soțul tău este un bărbat tipic, el nu are alți prieteni cu care să poată discuta în afară de tine. Aceasta înseamnă că, în mod natural, el ține oamenii la o oarecare distanță de el. Tu ai fost norocoasă să te poți apropia suficient de el ca să devii prioritatea lui numărul unu. Tu te descurci bine în ce privește relațiile și folosești de 3,5 ori mai multe cuvinte decât el în fiecare zi. Așadar, discută cu soțul tău (cu blândețe, nu cu asprime). Spune-i cât de mult îl iubești și îl apreciezi. Spune-i că ți-ar plăcea să încerci câteva tehnici noi, chiar din această seară. Doar această menționare și o privire sugestivă ar trebui să fie suficiente pentru a-l face pe orice bărbat prin a cărui vene curge sânge să dorească să încerce ceva diferit. Bucurați-vă unul de altul!

I

Eu practic atletismul și mă pregătesc pentru maraton. Îmi place să mă antrenez, așa că mă antrenez mult timp. Soțul meu este supărat pe mine, deoarece crede că nu avem suficient timp pentru *noi* – știți ce vreau să spun. Dar nu merit și eu să fac ceea ce îmi place?

R

Dacă ești o femeie obișnuită, ai suficiente poveri în viață care să poată scufunda un elefant. Ai un batalion de copii mici în jurul tău, sau adolescenți cu mulți hormoni care te irită, și adesea un soț pretențios. Ești ocupată – nimeni nu poate să te contrazică. Și, da, meriți și ai *nevoie* de timp liber. Dar ține minte următorul lucru: consiliind multe cupluri de-a lungul anilor, am făcut uimitoarea descoperire că femeile care au o viață sexuală bună au parte de mai puțin stres în viețile lor. De ce?

Ai auzit sloganul din reclame: „Ești pe mâini bune cu Allstate” [Companie care produce diverse produse cosmetice – nota trad.]? Cel căruia i-a venit această idee a fost un geniu. Principiul funcționează în același mod și în căsnicie. Dacă îți împlinești sexual soțul, vei fi pe mâini bune. Vei avea un soț fericit, împlinit, care va fi dispus să-și modifice programul pentru a se ocupa de copii în timp ce tu alergi. Va fi acolo și te va încuraja la linia de sosire când vei termina maratonul! Dacă vei fi împlinită sexual, îți vei aprecia mai mult soțul. Vei aprecia mai mult viața. Vei zâmbi mai mult. Vei fi o mamă mai bună. Vei fi chiar o alergătoare de maraton mai bună. Acestea sunt motive minunate ca să te lupți pentru o viață sexuală sănătoasă, nu-i așa?

I

Tocmai mi-am sărbătorit cea de-a șaizecia aniversare. Cred că mi-e puțin teamă că viața mea sexuală va muri dintr-o dată. Aveți vreo sugestie?

R

Pe măsură ce îmbătrânim, multe lucruri în ce ne privește funcționează mai încet. Trebuie să știm lucrul acesta. Am trecut de 60 de ani și facem dragoste mai rar decât înainte. E adevărat că un bărbat atinge potența sexuală maximă între 18 și 20 de ani. Dar, după cum spunea tatăl meu: „O vioară veche știe multe

melodii.” Doar pentru că ai ajuns la 60 de ani nu e un motiv să nu te bucuri de o viață sexuală activă, împlinitoare, minunată. De fapt, majoritatea cuplurilor spun că, pe măsură ce îmbătrânesc, sexul devine mai bun! (La urma urmei, nu mai aveți copii prin preajmă care să izbească ușa de la dormitor ca să vă atragă atenția... sau care să vomite chiar când ați ajuns la climax.)

Cu toate acestea, e important să fiți conștienți de schimbările care se petrec în trupul vostru care îmbătrânește. S-ar putea ca bărbații să aibă nevoie de mai mult timp pentru a obține o erecție. Dar uită-te la partea pozitivă – aceasta înseamnă să-ți alinți mai mult soția și să te bucuri de atingerea ei. În cazul femeilor, nivelul de estrogen va scădea și, ca urmare, pielea lor va fi mai uscată și mai sensibilă, iar vaginul va avea nevoie de mai multă lubrifiere. Ceea ce îi va plăcea vineri s-ar putea să nu-i mai placă luni. Dar, destul de interesant, multe femei spun că simt o libertate și un entuziasm mai mare în sexualitatea lor după menopauză. Și asta e ceva ce merită sărbătorit!

Desigur, trupul vostru suferă modificări, dar organul tău sexual cel mai important – mintea ta – încă deține controlul. Folosește-te de anii următori ca de o oportunitate de a explora schimbările într-un mod plin de dragoste împreună cu iubitul tău. Atitudinea ta pozitivă va produce o schimbare radicală.

Î

Întotdeauna l-am considerat pe soțul meu ca fiind o persoană foarte morală, dar cred că se gândește prea mult la sex. Cu siguranță mai mult decât mine. E ceva în neregulă cu el?

R

Am un sondaj pentru tine. Cine se gândește mai mult la sex într-o căsnicie – bărbatul sau femeia?

Dacă ai răspuns: „Bărbatul”, ai răspuns corect.

Dar mai există o parte a întrebării, care are răspunsuri multiple. Cât de des se gândește un bărbat la sex?

De două ori mai des ca o femeie?

De cinci ori mai des?

De zece ori mai des?

De 33 de ori mai des?

Și răspunsul este... de 33 de ori mai des! Atunci când i-am împărtășit soției mele această statistică, ea mi-a spus: „Sunteți bolnavi!” O femeie mi-a spus: „Ei bine, eu mă gândesc la sex, dar doar pentru că el îl tot pomenește.”

Așadar, bărbații se gândesc la sex întreaga zi? Aceasta e o realitate. Dar iată care e întrebarea importantă: atunci când el se gândește la sex, ce fel de gânduri are, de fapt? Poate avea gânduri sfinte, curate, legate de sex? Desigur, dacă se gândește la tine, mireasa lui. (Dacă ai rezerve cu privire la cât de adevărată e afirmația mea, am o carte minunată pentru tine. Se numește *Cântarea Cântărilor*.) Dacă el se gândește cum să-ți maseze spatele, cum să-ți ofere plăcere și să petreacă timp cu tine în dormitor, desigur că procedează corect. E ceva sănătos. La urma urmei, sunteți soț și soție.

Așadar, să rezum, dacă soțul tău se gândește mult la sex, el este un exemplu clasic al speciei masculine. De ce să nu trăiești la înălțimea așteptărilor lui normale? De ce să nu-i trimiți un e-mail în care să-i spui: „Te aștept, băiatule. Grăbește-te acasă.” Femeia înțeleaptă este cea care se ocupă de energia sexuală a soțului în moduri creative și plăcute.

Î

Sunt o soție casnică de 26 de ani, am un copilăș de doi ani, iar viața mea sexuală există doar în imaginația mea. Mi-ar plăcea să fiu asaltată de soțul meu seara (sau dimineața, sau în timpul somnului sau oricând!), dar se pare că el și-a pierdut interesul față de mine pe care îl avea înainte de a naște copilul. Prietenele mele își doresc ca soții lor să le ceară să facă sex doar o dată pe săptămână. Am nevoie de un iubit adevărat, nu numai de un bărbat căruia să-i port numele.

R

Adesea aud: „Știți, eram ca doi iepurași pe câmp înainte de a ne căsători, și apoi ne-am căsătorit și viața noastră sexuală s-a înrăutățit. Ce s-a întâmplat?” Atunci când vă întâlniți, totul era nou și fascinant. Prietenul tău făcea ceea ce fac bărbații în mod natural – se concentrau asupra unui singur scop, doreau să-ți câștige dragostea. Apoi v-ați căsătorit, ați început „viața adevărată” și ați fost ocupați cu slujbele voastre, în familia voastră au mai apărut unul sau doi mici sugaci hedoniști care v-au epuizat timpul și energia, fără a menționa proiectele și activitățile care nu se termină niciodată. Bărbații care și-au realizat scopul se gândesc: *Hei, am terminat treaba aceasta cu mariajul, nu? Acum să trec la următorul lucru de pe listă... cum ar fi să port de grijă financiar familiei mele și să torn ciment în pivniță.*

Dar în fiecare zi o femeie îți pune întrebarea: „Mă iubești cu adevărat? Îți pasă cu adevărat de mine?” Dacă soțul tău ar avea cel mai mic indiciu că tu îl întrebi acest lucru, probabil că ți-ar răspunde: „Desigur că te iubesc. Ți-am spus că te iubesc atunci când m-am căsătorit cu tine, nu-i așa?” Vezi diferența de perspectivă? Voi doi trebuie să discutați împreună. Trebuie să-ți faci soțul s-o lase mai moale cu munca și el trebuie să-și rearanjeze prioritățile. Dragostea nu este doar un sentiment de moment; este o acțiune continuă. Dacă este excesiv de ocupat, vezi dacă poți tăia într-o seară ceva de pe lista lui de lucruri care trebuie făcute (probabil că tu ai pus acel lucru pe listă prima dată). Trimite copiii la bunica, pregătește-i cina preferată, îmbracă o cămașă de noapte căreia nu-i poate rezista și așteaptă să înceapă artificiiile...

I

Mă simt atât de neîmplinit de soția mea în domeniul dragostei și al satisfacției sexuale încât nici nu știu de unde să încep. Suntem căsătoriți de 40 de ani. Întotdeauna am fost cel care a ajutat-o, am sprijinit-o cu răbdare, am muncit, am cultivat relația. Niciodată n-am forțat-o să facă sex, ci doar i-am cerut

acest lucru. Mi-ar plăcea ca ea să inițieze câteodată sexul, dar adesea trec opt luni fără să facem sex. Și atunci când facem, doar eu sunt cel încântat. Întotdeauna am fost iubitor și i-am fost credincios soției mele, am fost căsătorit doar cu ea, totuși, după tot acest timp sunt încă neîmplinit. Unde greșesc? Mă simt atât de singur și de neglijat.

R

Îți apreciez curajul de a păși în față. Căsnicia este o relație prea prețioasă ca să nu lupți pentru ea! Cuplurile care suferă în viața lor sexuală se confruntă adesea cu probleme nerezolvate, cu răni ale trecutului sau cu abuzul sexual. De ce să nu dai la o parte măștile? De ce să nu-ți deschizi inima față de soția ta? Descoperă ce e în mintea ei atunci când îi ceri să facă sex cu tine. Poate că a crescut cu ideea că sexul e „murdar”. Sau poate că nutrește resentimente față de tine din unele motive. Ai așteptat 40 de ani. Oare n-ar fi timpul să afli de ce soția ta ți-a refuzat dragostea?

Dacă la mașina ta nu funcționează toți cei opt cilindri, nu-i așa că o duci la mecanic? Dacă mariajul tău nu funcționează cu toți cei opt cilindri, uneori ai nevoie de un sfat de la o altă persoană. Caută-ți un consilier care dorește să scape de tine. Da, ai citit corect. Un consilier care este de acord să-ți acorde câteva sesiuni și care ajunge la esența problemei este infinit mai util decât unul care vrea să vă țină doi ani de zile doar pentru a „urmări progresul”. Pe măsură ce problemele sunt scoase la iveală, asigură-ți soția că vei fi alături de ea în tot acest timp în care încercați să vă rezolvați împreună problemele.

Ce ai de pierdut? Patruzeci de ani este o investiție considerabilă. Nu o lăsa să fie în zadar.

I

Știu că procedez cum trebuie, dar pur și simplu nu primesc răspunsul pe care îl aștept. Unde greșesc?

R

Un bărbat cu care am lucrat cu câțiva ani în urmă – să-l numim Jim – este atât de tipic pentru noi, bărbații. Într-o zi el mi-a spus: „Pur și simplu nu pricep, doctore. Soției mele îi place ceva marți, dar sâmbătă mă întreabă înfuriată: «Ce faci?»”

Domnilor, dacă credeți că sexul cu soția voastră seamănă cu unele scheme din jocul de fotbal – tu faci asta, apoi asta și apoi asta – vă înșelați. Sexul cu soția voastră nu are de-a face cu punctul G sau cu punctul I sau cu punctul X. Are de-a face cu *relația*. Gândiți-vă la aceasta în felul următor: sexul este un dar de la Dumnezeu și ceva ce trebuie perfecționat, ghici împreună cu cine? Cu mireasa ta. Eu cred cu adevărat că sexul ar trebui să aibă loc după deviza CMRP – Cât mai relaxat posibil – ținând cont că majoritatea femeilor seamănă mai mult cu acele vase cu încălzire lentă, decât cu cuptoarele cu microunde. Ele se încălzesc lent. Acest lucru este în contrast cu majoritatea bărbaților, care sunt gata într-o secundă. Doar o singură privire la ea și Domnul Fericit e gata de acțiune. Știți ce vreau să spun.

Dar soția ta este ca o plantă delicată care trebuie să fie crescută, îngrijită, udată și mănuită cu grijă. Soția ta este misterioasă; ea nu e ca tine. Bărbații sunt mult mai mecanici. Dacă te comporți într-un mod mecanic cu soția ta, o vei face să-și piardă interesul. O vei face să se simtă folosită și abuzată. Soția ta are nevoie să-ți audă cuvintele gingașe de dragoste și apreciere; ele sunt ceea ce reprezintă apa și lumina pentru o plantă. Dacă îți vei trata soția ca pe o plantă delicată, ea se va simți iubită de tine și va înflori. Va ajunge la acel loc special plin de lumină în care va spune: „Nu te opri. Chiar acolo. L-ai nimerit.” Și, dintr-odată, ea va deveni un supporter entuziast. Și știi ceva? Toată acea plăcere pe care o va experimenta ți se va datora ție!

I

Știu că afirmați că o viață sexuală este foarte importantă, dar uneori viața devine atât de ocupată. Noi lucrăm amândoi, avem

trei copii și apoi mai există toate celelalte treburi pe care trebuie să le rezolvăm. E greu să ne facem timp chiar să fim împreună.

R

Recunosc că există nopți în familia Lemon în care nu există prea mult preambul. Capul îmi cade pe pernă și spun: „Sex”. Iar capul soției mele cade pe pernă și ea spune: „Sex”. Și apoi, după această partidă de sex, adormim.

Să acceptăm realitatea. Cu toții avem stiluri de viață agitate și nu ne facem timp pentru celălalt așa cum ar trebui.

Dar, dacă îți pasă de căsnicia ta (și mi-ai dovedit că așa e, astfel n-ai fi citit această carte), trebuie să te lupți pentru ea. Aceasta înseamnă să-ți faci timp, să-ți faci timp pentru căsnicia ta. Găsește un babysitter și ieșiți împreună o dată pe săptămână. Din când în când cheltuieți chiar câțiva bani pe o cameră la hotel.

„O, Lemon, ce bizară sugestie e aceasta”, ar putea să spună unii. Știți ce le spun eu? „Hei, tu ai fost cel care a cumpărat un televizor cu plasmă. Cheltuiești bani pentru orice lucru de sub soare. De ce să nu investești în relația ta cu soțul sau cu soția ta?”

Și, apropo, atât de mulți dintre voi care sunteți părinți doriți să fiți siguri că copiii voștri se simt de parcă ar fi centrul universului. De aceea le umpleți viețile cu activități care vă fac să tot alergați pentru ca ei să „aibă succes în viață”. Dați-mi voi să vă pun câteva întrebări: Dacă odraslele voastre sunt centrul universului, mai există loc pentru Atotputernicul Dumnezeu? Și unde mai este loc pentru o viață sexuală sănătoasă pentru tine și pentru partenerul tău? Într-o zi, acești copii vor pleca din cuibul tău. Și, până atunci, îți pot sfâșia inima. După cum am afirmat într-una din cărțile mele (parafrazându-l pe Pogo, un personaj al lui Walt Kelly, autorul de benzi desenate): „I-am văzut pe dușmani și sunt mici.” Fă-ți timp pentru viața voastră de cuplu și fă din ea o prioritate. Ea va ține întreaga viață.

Soțul meu a muncit întotdeauna din greu și s-a bucurat de munca lui. Dar, în urmă cu trei luni, compania lui s-a restructurat și și-a pierdut slujba. De atunci nu mai e același om. Pur și simplu stă prin casă și e într-o dispoziție proastă. Deoarece nu lucrează, ar putea cel puțin să mă ajute la munca din gospodărie (eu lucrez cu normă întreagă), dar el nu pare motivat s-o facă. Iar sexul? E motiv de răs. Întotdeauna e „prea obosit”. Îmi vreau vechiul soț înapoi!

R

E ceva ce trebuie să înțelegi cu privire la bărbați. Bărbații se identifică în primul rând cu munca lor. S-ar putea ca femeile să lucreze în afara casei – ca piloți pentru compania aeriană American Airlines, chirurghi sau bibliotecari – dar ele nu se identifică cu slujbele lor așa cum o fac bărbații. Bărbații se *identifică* cu slujba lor.

Aceasta înseamnă că, atunci când soțul tău și-a pierdut slujba, el și-a pierdut identitatea. Probabil că e depresiv, spunându-și că nu e bărbat deoarece nu-și poate întreține familia. Faptul că tu ai o slujbă (oricât ar fi de util acest lucru din punct de vedere financiar), s-ar putea să-l facă să se simtă mai rău – căci tu ești aceea care întreții familia. Ceea ce îți comunică prin faptul că doar stă pe lângă casă este: „De fapt nu am nicio valoare. Tu n-ai nevoie de mine.” El ia tot eșecul în mod personal și aceasta iese la iveală în dispoziția lui depresivă și în incapacitatea lui de a face față din punct de vedere fizic, emoțional și sexual. S-ar putea chiar să se confrunte cu disfuncție erectilă.

Poate că soțul tău are nevoie de terapie din partea unui consilier sau a unui medic de încredere, dar cu siguranță are nevoie de încurajare din partea ta. El are nevoie să audă că îl iubești pentru *ceea ce este*, că ai nevoie de el în viața ta. Și că el înseamnă totul în viața ta. Apoi acceptă ceea ce poate să-ți ofere el, fie că e puțin sau mult. Chiar dacă e zdrobit, el încă are nevoie să fie eroul tău și să simtă că tu ai nevoie de el.

I.

Sunt un bărbat care îmi doresc să fac sex de cinci ori pe săptămână. Dacă îmi văd soția în lenjerie intimă sunt gata de atac. Dar soția mea? Ei bine, ea e genul de femeie care își dorește sex o dată pe lună. Uneori simt că sunt pe punctul de a exploda de energie sexuală. Cum putem ajunge la un gen de înțelegere în acest domeniu?

R

Îmi place ceea ce spun cercetătorii: „Când crezi că preferă un bărbat să facă sex cu soția lui: dimineața sau seara?” Hopa! Vă pot auzi pe unii dintre voi spunând: „Și dimineața și seara.” Nu e răspunsul corect. Trebuie să alegi unul. „E dimineața.” Când preferă o femeie să facă sex cu soțul ei? „În luna iunie!”

Serios, realitatea este că bărbații și femeile sunt diferiți. Nu e de mirare că multe cupluri se ceartă cel mai des cu privire la frecvența cu care fac dragoste. Femeile cred că bărbații se gândesc doar la sex. Nu, de fapt ne gândim și la alte lucruri – cum ar fi mâncarea și fotbalul. Așa că nu e nicio mirare că bărbați sunt de obicei cei agresivi în relație. Dar, dacă o soție simte că ea *trebuie* să răspundă întotdeauna avansurilor sexuale ale soțului ei, am noutăți pentru tine. Ea se va simți nerespectată și înjosită.

Sexul nu este ceva de care te folosești pentru a scăpa de tensiunea sexuală. Este ceva de care trebuie să se bucure atât soțul, cât și soția. Așa că îți sugerez să-ți reduci puțin așteptările. În schimb, concentrează-te pe a-i face pe plac soției tale în moduri nonsexuale. De exemplu, ca un soț care i-am adus soției mele ceașca de cafea în fiecare dimineață de când suntem căsătoriți, știu cât sunt de importante lucrurile mărunte în a fi pe placul unei femei. Dacă îi faci pe plac și îi arăți că îți pasă cu adevărat de ea, soția ta va avea un răspuns mult mai entuziast față de tine, Don Juan.

Î

În unele zile mă simt copleșită de toate responsabilitățile mele – față de soțul meu, de copii, pregătirea meselor, casa dezordonată, rufele care trebuie spălate. Simt de parcă nu am nicio dată o pauză. Alerg în continuu 24 de ore pe zi, toată săptămâna, fără a vedea vreun semn de oprire. Când, în cele din urmă, soțul meu vine acasă seara, sunt epuizată, dar încă trebuie să merg mai departe. El dorește sex; tot ce doresc eu este să dorm. E ceva egoist să doresc un timp doar pentru mine?

R

Doresc să afirm acest lucru foarte clar: fiecare femeie are nevoie de un timp pentru ea însăși. Eu numesc femeile ca tine „femei-scârț”, deoarece totul se agață de tine ca de scârț și toată lumea vrea o bucată din tine. Nu e de mirare că uneori te simți epuizată. Nicio persoană nu poate munci 24 de ore pe zi, toată săptămâna, fără să înnebunească puțin. La urma urmei, soțul tău petrece opt până la zece ore pe zi la slujbă, și apoi ce face? Vine acasă! Și tu meriți o pauză.

Șmecheria este că tu trebuie să te ocupi de asta, deoarece nimeni altcineva n-o va face. Dacă nu o faci schimbări, vei continua tot așa. Prin urmare, fă-ți un plan. Întreabă-ți câțiva prieteni de încredere sau vecini dacă doresc să faceți un parteneriat în ce privește îngrijirea copiilor: „Hei, voi avea grijă de copiii tăi în zilele de marți, dacă tu vei avea grijă de ai mei în zilele de joi.” Începe să dai membrilor familiei liste de lucruri pe care le pot face. Chiar copiii mici pot fi responsabili de câteva sarcini. Fă-ți timp în programul tău pentru ceva ce faci *singură* – fie că e vorba să alergi prin zonă, să vopsești un birou vechi sau te uiți la păsări. Toți membrii familiei vor avea de câștigat datorită atitudinii tale diferite, inclusiv soțul tău.

Î

Recent am auzit un interviu cu dumneavoastră, dr. Leman, și m-ați făcut curios. Am auzit doar fragmente din el, dar îmi

amintesc că ați folosit expresia: „Sexul începe în bucătărie”. Aceasta are de-a face cu faptul că la inima bărbatului se poate ajunge prin stomac?

R

Nu, dar îți voi capta interesul cu un alt gen de sufleu.

Sex Begins in the Kitchen [*Sexul începe în bucătărie*] este titlul unei cărți scrise de mine, care a fost tradusă în 32 de limbi. Cred că este una dintre cele mai bune cărți pe care le-am scris. În această carte explic faptul că un bărbat dă dovadă de înțelepciune dacă face dragoste cu soția lui în *afara dormitorului*. Ce înseamnă aceasta? Înseamnă că el își ajută soția. O ajută cu munca din gospodărie, culcă copiii; duce copiii la școală cu mașina; duce copiii la antrenamente. Este un tată bun; este un soț atent. Își ascultă soția, discută despre cum i-a trecut ziua, deoarece știe că acest lucru este important pentru ea și deoarece ei doi au învățat să-și împărtășească lucrurile. Își folosește autoritatea pentru a o proteja, pentru a o sluji și pentru a-și satisface soția.

Vedeți, o soție ia în seamă în fiecare zi modul în care soțul ei o slujește pe ea și pe familia ei – iar sentimentele ei cu privire la ceea ce observă ea la el au mult de-a face cu cât de disponibilă și de dornică va fi pentru întâlnirea romantică cu soțul ei din dormitor. Dacă o femeie se simte prețuită de soțul ei, ea va fi mai mult decât dispusă să-l întâlnească printre cearșafuri. Și, dacă un soț este împlinit din punct de vedere sexual, el va fi gata să încaseze un glonț pentru soția lui. Aceasta înseamnă dragoste, aceasta înseamnă sacrificiu. Și la aceasta se referă căsnicia.

Despre dr. Kevin Leman...

Înțelepciune practică și un râs sănătos

Psiholog cunoscut la nivel internațional, autor care a câștigat mai multe premii, personalitate cunoscută în radio și televiziune și vorbitor apreciat, dr. Kevin Leman și-a învățat și și-a amuzat ascultătorii din lumea întreagă cu umorul lui și cu psihologia lui practică.

„Specialistul în relații” a fost invitat la numeroase programe de radio și televiziune, inclusiv la *The View* cu Barbara Walters, *Today*, *Oprah*, *The Early Show* de la CBS, *Live with Regis and Kelly*, *Focus on the Family* cu dr. James Dobson și *LIFE Today* cu James Robison. Dr. Leman apare frecvent la emisiunea *American Morning* de la CNN și a slujit ca psiholog de familie la *Good Morning America*.

De asemenea, dr. Leman este fondatorul și președintele organizației *Couples of Promise*, o organizație concepută și dedicată ajutorării cuplurilor să aibă o căsnicie fericită.

Lista cărților devenite bestsellere scrise de dr. Leman include:

- *Șapte lucruri pe care el nu ți le va spune niciodată* (Editura Imago Dei, 2009)
- *The New Birth Order Book*
- *Making Children Mind without Losing Yours*
- *Bringing Up Kids without Tearing Them Down*
- *Sex Begins in the Kitchen*
- *Making sense of the Men in Your Life*
- *The Birth Order Connection*
- *When Your Best Is Not Good Enough*
- *Adolescence Isn't Terminal: It Just Feels Like It*
- *Becoming a Couple of Promise*
- *What a Difference a Daddy Makes*
- *Say Good-Bye to Stress*
- *The Real You: Become the Person You Were Meant to Be*
- *Keeping Your Family Strong in a World Gone Wrong*

Dr. Leman este membru al American Psychological Association, American Federation of Radio and Television Artists, National Register of Health Services Providers in Psychology și North American Society of Adlerian Psychology.

Dr. Leman a studiat la North Park University. Și-a obținut licența în psihologie de la Universitatea din Arizona, unde, mai târziu, și-a obținut diploma de master și doctoratul. Născut la Williamsville, New York, el și soția lui, Sande, trăiesc în Tucson și au cinci copii.

Pentru informații referitoare la programul conferințelor și seminarelor, vă rugăm să-l contactați:

Dr. Kevin Leman
P.O. Box 35370
Tucson, Arizona 85740

Telefon: (520) 797-3830
Fax: (520) 797-3809
Web site:
www.realfamilies.com